ARTA CULINARĂ A SFÂNTULUI MUNTE



MONAHUL
EPIFANIE
MYLOPOTAMITUL

"Monahii Sfântului Munte sunt renumiți de multă vreme pentru viața lor austeră, liniștită... Dieta athonită este, în esența ei, mediteraneană, dar mai ușoară... Un studiu efectuat vreme de 10 ani a scos la iveală rate extrem de mici de cancer, boli de inimă sau Alzheimer între frații din obște"
The Guardian / The Observer

"Într-o mănăstire ortodoxă izolată, sună un telefon, căutându-l pe Părintele Epifanie Mylopotamitul. De când a scris cartea de bucate în care dezvăluie secretele mâncărurilor monahicești, telefonul său sună tot timpul, cu cereri de a vorbi la simpozioane, de a apărea la televiziune sau de găti în public. În acest an, el a împărtășit această dietă athonită într-o carte cuprinzând 126 de rețete, scoțând la iveală aspecte din viața unei comunități de 1500 de monahi ce trăiesc în 20 de mănăstiri, cu acces exterior strict limitat"
Derek Gatopoulos, *The Associated Press*

"Acum monahii au ajuns în centrul atenției presei, pe măsură ce entuziaștii hrănirii sănătoase vânează ultimele noutăți din lupta împotriva cancerului... Iar factorul principal în evitarea cancerului este dieta acestor [monahi]... Evitând carnea cu totul și cultivându-și propriile fructe și legume, la care se adaugă ocazional pește, meniul este repetitiv și simplu"
The Independent

"Trăiește ca un monah... Existența lor lipsită de stres și dieta simplă (fără carne, ocazional pește, legume și fructe din grădina proprie) îi protejează de cele mai multe probleme ale lumii"
The Times

"Meniurile peninsulei pe care Prințul de Wales a vizitat-o regulat și care este accesibilă doar cu vaporul, sunt ascetice și repetitive, schimbându-se foarte puțin de-a lungul secolelor"
The Sunday Times

Monahul Epifanie Mylopotamitul
Arta culinară a Sfântului Munte
Texte introductive: Thanásis Gheorghiádis,
Theódoros Ioannídis
* Fotografii: Iórgos Poúpis
Redactor: Thanásis Gheorghiádis
Corectură: Ioana Poteraș
Design, grafică: Grigóris Trýfou
DTP: *Sýnchronoi Orízontes*
Editare digitală: Dímitra Doúmbla

* Fotografiile de la paginile 10 & 21: Iánnis Papanikoláou (Calendarul KEDAK 1989)
* Fotografiile de la paginile 14 & 15: James L. Stanfield, National Geographic, Getty Images
Traducere în limba română: Mihaela Sapovici și Vlad Ciule

ISBN 978-960-398-449-8

ARTA CULINARĂ A SFÂNTULUI MUNTE

Monahul Epifanie Mylopotamitul

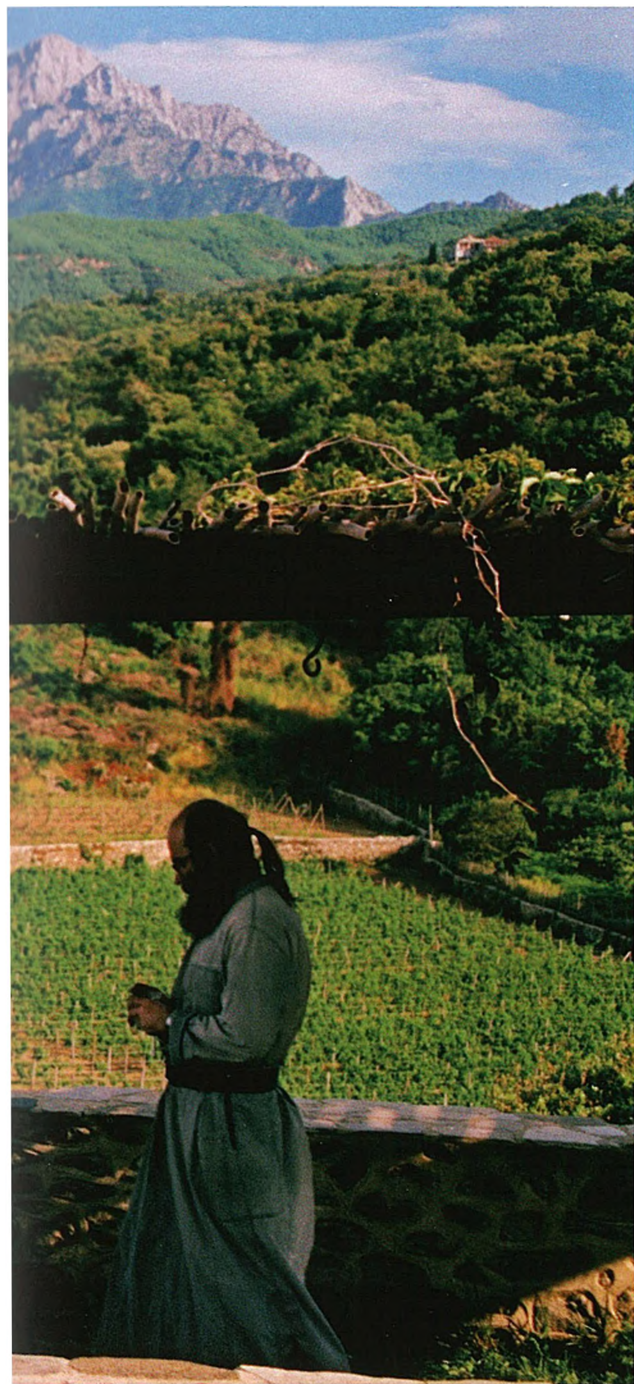
Texte introductive:
THANÁSIS GHEORGHIÁDIS, THEÓDOROS IOANNÍDIS

Fotografii:
IÓRGOS POÚPIS

Traducere: Mihaela Sapovici şi Vlad Ciule



Monahii Epifanie și Ioachim în foișorul de la Mylopotamos



Monahul aghiorit Epifanie Mylopotamitul, după ce a trăit ani buni în Mănăstirea Sf. Pavel, a decis, în 1990, să-și continue viața de monah la Așezământul Sf. Eustatie (Mylopótamos), metoc al Sfintei Mânăstiri Marea Lavră.

A avut șansa să învețe melosul bizantin de la monahi aghiopavliți mai vechi, devenind un bun psalt, și s-a dedicat, în același timp, diaconiei de bucătar. Astăzi, părintele Epifanie este un binecunoscut maestru bucătar.

La Mylopótamos, alături de părintele Ioachim, și-a asumat sarcina de a restaura chilia istorică, dându-i o nouă viață. În același timp, respectând tradiția de veacuri a locului, după obiceiul celor vechi, a sădit viță de vie și a ridicat un atelier pentru producerea vinului.

CUPRINS



Turnul Mânăstirii Ivíron



Trapeza Mânăstirii Marea Lavră (detaliu)

MÂNCARE ŞI PSALMI, BĂUTURĂ ŞI IMNURI

Chiar şi atunci când un monah aghiorit slujeşte, pe lângă credinţă, şi arta culinară, între el şi confraţii săi din lume nu poate încăpea comparaţie, deşi el nu-şi doreşte această întâietate.

Mulţi bucătari dispun de cunoştinţe şi de experienţă. Monahul, însă, se bazează pe o calitate particulară inaccesibilă chiar şi celor mai pricepuţi şefi bucătari din lume: el trăieşte şi lucrează într-un alt spaţiu şi timp.

Grădina Maicii Domnului este un loc cu totul special. Diversitatea naturală a frumuseţii sale nu a suferit (încă) pagubele ireparabile care pot fi descrise, de obicei, printr-o formulare laconică: distrugerea mediului înconjurător.

Diferită este aici şi percepţia asupra curgerii timpului, de vreme ce ritmul ei lent provoacă acea dilatare temporală plină de calm şi mulţumire, evocând alte epoci, demult trecute.

În bucătăria sa, mare sau mică, monahul aghiorit găteşte pe vatră sau la cuptor, întotdeauna la foc de lemne. El nu dispreţuieşte niciunul dintre ingredientele pe care le foloseşte, fie ele legume, zarzavaturi, leguminoase, ierburi sau fructe de mare, indiferent de soi, formă sau mărime. Ştiinţa modernă nu a reuşit să-i submineze încrederea în vin, ulei de măsline sau în gusturile şi miresmele care amintesc de Athosul precreştin al lui Poseidon şi al zeiţei vânătorii, Artemis.

Pentru un bucătar athonit, marile sărbători, prăznuite cu fast în mânăstiri precum Marea Lavră sau Ivíron, constituie zile dificile, mai ales dacă se întâmplă să primească o invitaţie onorifică purtând semnătura egumenului, spre a-şi asuma „dificila şi laborioasa slujire de şef bucătar".

Atunci, conducând pregătirile ca un şef de orchestră, având o mulţime de ajutoare, el trebuie să gătească o cantitate neînchipuit de mare de mâncăruri – toate la fel de savuroase – pentru un număr foarte mare de pelerini. Faptul în sine, dacă nu s-ar repeta la ocazii similare, ar putea fi considerat o minune.

Dimpotrivă, o mică minune, ce hrăneşte nemăsurat sufletul, se întâmplă adesea şi într-un mod neînchipuit de simplu. E de ajuns o seară liniştită într-un chioşc modest aflat pe coasta muntelui, sau, chiar mai bine, pe malul mării. Vizitatorii sunt puţini şi obosiţi, cina e săracă, iar limpezimea discuţiilor şoptite deschid gustul pentru sinceritate şi îngăduinţă. Mo-

nahul, cu gesturi simple şi vorbe puţine, îşi ajută convivii să găsească singuri rezolvarea unor vechi enigme şi îndoieli.

Ei înţeleg atunci, aproape în duh, de ce nu simt numai mirosul de busuioc ud, ci şi secretele nopţii, inspirând în acelaşi timp şi esenţa pe care o au anumite cuvinte, precum cimbrişor, mentă sau oregano.

Şi întotdeauna, cu ajutorul aproape imperceptibil al călugărului, dacă doresc sincer, ei pot afla trei secrete ascunse, cercetând trei variante uşor diferite ale unor vechi învăţături patristice.

De ce cariul le aminteşte tuturor muritorilor soarta lor comună ?

De ce amăreala aloei – fie sub formă de băutură, fie de medicament – ne face să ne gândim la posibilitatea unei osândiri veşnice ?

De ce şi în ce fel, menta, modesta noastră izmă, poate întări nădejdea în participarea la moştenirea cerească ?

La un moment dat, închinătorii obosiţi îşi vor aminti şi inscripţia caligrafiată pe pragul de deasupra intrării în bucătărie:

Masa aceasta nu numai a simţurilor,
Dar şi a duhului să fie.
După mâncare se rostesc psalmi,
Şi după băutură, imnuri.

Bineînţeles, în mânăstiri, în special în vremea marilor praznice cu priveghere, atmosfera este diferită. Pentru a putea oferi sutelor de închinători cele cuvenite şi rânduite prin tradiţie, şeful bucătar, împreună cu ajutoarele de bucătar şi cu toţi cei implicaţi în pregătirea mesei, în acelaşi ritm şi în mod unanim, întâmpină cu hotărâre ordinele solicitantei slujiri pe care şi-au asumat-o. Destul de des, se întâmplă ca bucătăria să nu fie atât de încăpătoare pe cât ar cere înălţimea unui asemenea eveniment. În asemenea situaţii, se organizează şi o bucătărie de campanie în curtea mânăstirii.

În marea sală de mese, pe durata mesei de prânz sau a cinei, trapezarul şef, ajutoarele de trapezar şi ajutoarele acestora nu veghează doar la buna desfăşurare a mesei, ci şi la păstrarea liniştii care sfinţeşte mâncarea, băutura şi pe cei ce gustă din acestea.

Închinătorul smerit are ocazia, dacă-şi înalţă la un moment dat privirea spre tavan, să constate că marile grinzi care susţin plafonul dau tăcut mărturie despre vârsta şi, în acelaşi timp,



Gătind în aer liber, la Mânăstirea Marea Lavră





Trapeza Mânăstirii Marea Lavră

seculara lor rezistență. Ceva mai jos, frescele care acoperă toate suprafețele murale înfățişează scene din viața Mântuitorului şi a sfinților, apoftegme ale marilor părinți ai Bisericii sau cugetări ale marilor artişti şi vedenii ale profeților. O cercetare fără grabă a chipurilor Cinei celei de Taină întăreşte opinia conform căreia pictura sacră a constituit, vreme de secole, Scriptura ilustrată a neştiutorilor de carte.

Trupul uscățiv şi privirea aspră a Sfântului Onufrie par a spune comesenilor lacomi: nu numai cu pâine va trăi omul (Mt. 4, 4). Nu e posibil ca pelerinul găzduit aici, dacă este smerit, să nu fie de aceeaşi părere. Poate răspunde însă, în gând, cu ajutorul textelor sfinte: Bineînțeles că pâinea nu este de ajuns. Ea întăreşte, însă, inima omului şi întreține ipostasul său trupesc, templul sufletului, dinlăuntrul căruia strălucesc razele Soarelui Dreptății. Din această pricină, Ortodoxia a condamnat întotdeauna pe cei care se autoflagelează.

Ceva mai departe, privitorul interesat va desluşi scena stelei care, în căderea sa, a descuiat izvoarele abisului. Din izvoare țâşneşte fum negru, soarele se întunecă, iar din fum ies lăcuste cu figuri omeneşti, cu cozi de scorpioni, păr de femeie şi dinți de leu. Nu-i vor ucide pe oameni, căci moartea ar fi izbăvire. Îi vor chinui, în schimb, vreme de cinci luni. În pictura murală, fluturarea mută a aripilor lor e şi mai înspăimântătoare decât vacarmul pe care l-ar provoca zgomotul carelor şi al cailor care aleargă în luptă.

Dacă pictorul a urmat textul Apocalipsei, închinătorul va citi în icoana următoare despre îngerul uriaş care stă cu un picior pe pământ şi cu celălalt în mare, ținând deschisă o carte. Dând ascultare glasului din cer, participantul la masa de obşte, aruncând la marginea mesei pâinea, vinul şi celelalte bucate, va lua din mâna îngerului cartea şi o va mânca. Atunci, ca un alt Ioan din Patmos, va mărturisi: am luat cartea din mâna îngerului şi am mâncat-o; şi era în gura mea dulce ca mierea, dar după ce am mâncat-o s-a amărât pântecele meu (Apoc. 10, 10).

Puțin mai târziu, după ce va digera cuvintele profeției şi va trage iarăşi vinul lângă sine, ridicând paharul, va auzi glasul Ecclesiastului spunându-i că unde este multă înțelepciune este şi multă amărăciune, şi cel ce îşi înmulțeşte ştiința îşi sporeşte suferința (Eccl. 1, 18).

Liniştea mistagogică e întreruptă arareori de sunete aproape imperceptibile. Mişcări sprintene ale trupurilor, gesturi scurte, foşnete de țesături, şoapte rapide.

Culorile sunetelor, metalice, cristaline, ori amintind consistența lutului, opace sau luminoase, depăşesc legile firii, în vreme ce razele lor, în mişcări curbe, desenează un arc cu şapte coarde variat colorate, asemenea celui ceresc, semn al legământului.

Trapeza chiliei Imnografului (Sfânta Ana Mică)



Un arc de o policromie armonică începe din prag şi, înainte să se termine, coborând în spaţiul destinat egumenului, trece pe deasupra amvonului, unde cel rânduit să citească repetă neobosit: bogaţii au sărăcit şi au flămânzit... (Ps. 33, 10).

Fără să fie atent la pronunţia corectă a cuvintelor vechi, dar fiind sigur de claritatea sensurilor, citeţul adaugă arcului coarda cerută, asemănător unui basso continuo al compoziţiilor muzicale, o isocratimă măiestrit realizată, indispensabilă statorniciei lumii, astăzi şi până la sfârşitul veacurilor.

Cei adunaţi la masa de obşte părăsesc trapeza mulţumiţi nu numai de calitatea bucatelor, ci şi, cu mult mai mult, de faptul că au luat parte la una din acele sinaxe pe care primii creştini le numeau *agape*. Ieşind, ei vor fi martorii unei scene impunătoare, dar de o simplitate impresionantă. Lângă ieşire, în picioare, egumenul, bucătarul-şef şi citeţul îşi cer iertare pentru greşelile pe care s-a întâmplat să le facă, chiar şi pentru cele mai mărunte. Toate, bineînţeles, fără de voie.

Dacă sunt norocoşi şi dacă au inima curată, evlavioşii închinători, în vreme ce se îndepărtează, vor putea zări undeva în depărtare pe poetul profet şi împărat David, ritmându-şi cuvintele cu lira sa de aur, luându-şi la revedere cu stihurile: pentru aceasta s-a veselit inima mea şi s-a bucurat limba mea, dar încă şi trupul meu va sălăşlui întru nădejde (Ps. 15, 9).

Theódoros Ioannidis



ARTA CULINARĂ A GLORIOSULUI BIZANȚ

De Dumnezeu păzita capitală a imperiului, Noua Romă, situată în *Romania* de Răsărit și devenită, în cele din urmă, *Orașul lui Constantin* sau pur și simplu *Orașul*, a continuat să fie cel mai mare și mai important port, așa cum fusese, de altfel, și orășelul *Byzantium*, înainte de transformarea sa în capitală. În secolul al VII-lea după Hristos, în această colonie a Mégarei ajungeau produsele exotice ale Răsăritului, urmând să fie apoi transportate în părțile apusene ale imperiului și chiar mai departe.

Împreună cu acestea se exportau și anumite bunuri autohtone, precum sărăturile de pește produse local, dar și specialități în saramură aduse din nord (morun și caviar), împreună cu mătăsuri care veneau din *țara sirilor* (China) sau erau produse, începând din epoca lui Iustinian, în imperiu, în ateliere speciale, sub supravegherea funcționarilor imperiali.

Bineînțeles, creștinismul, în aspirația sa către realități duhovnicești, a îndemnat la înfrânare în toate și mai ales de la hrană, în încercarea de a păstra o dietă echilibrată și sănătoasă, ceea ce n-a împiedicat poporul simplu să cânte cu oarecare întristare la începutul Postului Mare:

Cârnații deja au murit
Și brânza trage să moară,
Iar ierburile, bătrânele frunze de muștar sălbatic,
Așteaptă-n polonic
Să cadă-n oală.

Creștinismul nu a schimbat dieta oamenilor: marea majoritate a felurilor de mâncare provin din bucătăria Antichității târzii. Am putea chiar afirma că nu s-a schimbat, în trăsăturile sale principale, nici chiar după descoperirea Lumii Noi și a importului de produse până atunci necunoscute, precum roșia, ardeiul, vânăta, cartoful sau porumbul (deoarece în locul cartofilor se foloseau, în mod tradițional, tot felul de bulbi, iar în locul porumbului, alte soiuri de cereale).

O rețetă, bineînțeles poetică, din *Campestrele* lui Nicandru din Colofon, poet din epoca alexandrină, dovedește cât de asemănătoare, în fond neschimbată, a rămas arta culinară a elinilor de-a lungul secolelor și mileniilor:

Când vrei, din iedul abia sacrificat sau din miel
Sau din pasăre, zburătoare măiastră, să pregătești ceva,
Să decojești întâi orzul și-ntr-un ceaun de lut să-l pui,
După ce bine l-ai rumenit în ulei înmiresmat.
Ia, apoi, zeama frumos mirositoare [...]
[...] *și pecetluiește capacul ceaunului cu plămadă,*
Căci boabele se vor umfla și vor crește.
Mai târziu, călduță, așaz-o-n farfurii, cu-o lingură adâncă.

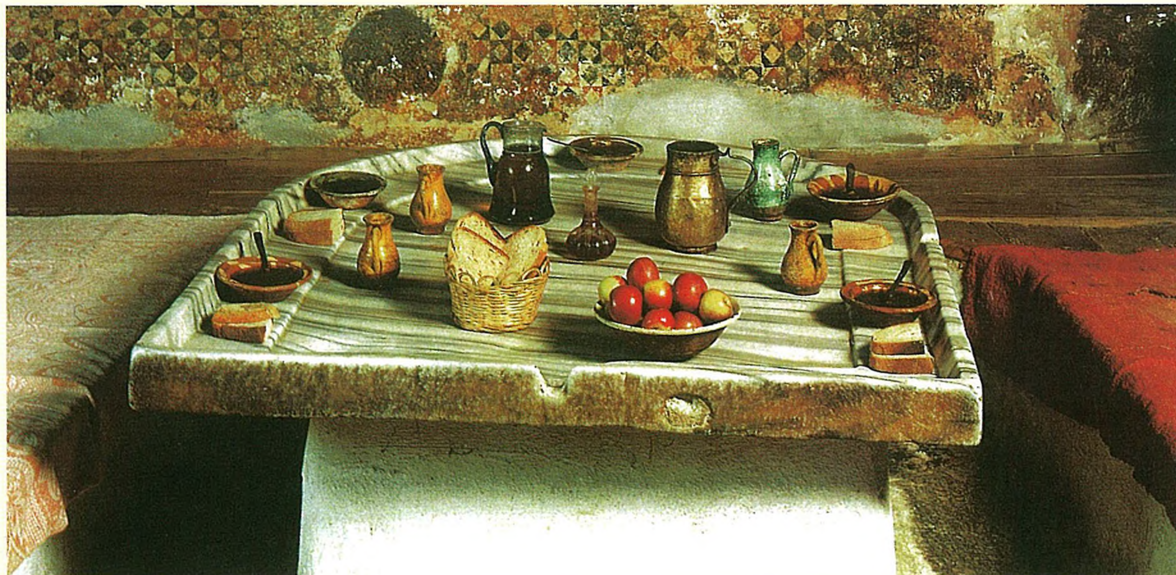
Acest fel de mâncare care se gătea, la sărbători, în vremea lui Alexandru cel Mare, a continuat să se gătească vreme de mai mult de o mie de ani, în perioada bizantină și se gătește și astăzi, cu precădere la sate, mai ales cu ocazia nunților și hramurilor, fiind cunoscut mai mult cu numele străin de *cușcuș*.

Dar asta nu înseamnă că în vremea bizantinilor se mânca numai carne. Dimpotrivă, se respectau strict toate posturile, miercurile și vinerile de peste săptămână, tot Postul Mare și Postul, mai mic, al Crăciunului, Postul Adormirii Maicii Domnului, Postul Sfinților Apostoli precum și toate celelalte. Cei care se înfrânau pe toată durata vieții lor de la consumarea cărnii erau foarte cinstiți de către bizantini, așa cum cinstiți erau și cei care refuzau onorurile lumești, supunându-și trecătorul trup voinței duhului nemuritor.

Astfel, cel mai popular dintre împărații bizantini, Nichifor Focás, care-și datora faima tocmai vieții sale ascetice, deoarece nu mânca deloc carne, și care depusese jurământ de feciorie, a pierdut considerația și afecțiunea cetățenilor capitalei din pricina călcării jurământului prin căsătoria sa cu Theofanó, mama lui Vasile al II-lea și văduva lui Romanós al II-lea.

Posturi și dezlegări

Alimentele și mâncărurile preparate urmau ritmul impus de calendarul bisericesc, împărțit în zile de post – peste două sute de zile pe parcursul unui an calendaristic – și zile cu dezlegare – restul zilelor din an. Aceasta se petrecea deoarece, spre deosebire de apuseni, bizantinii credeau cu râvnă în Dumnezeu și respectau strict obligațiile pe care le impunea tipicul Bisericii Ortodoxe. Ceea ce nu anulează adevărul că *cetățeanul imperiului a rămas până la sfârșit cel mai civilizat reprezentant al neamului omenesc, conștiincios Roman, conștiincios ortodox, conștiincios moștenitor și continuator al rafinatului mod de viață elen*, după cum dovedește în mod temeinic Steven Runciman.



Trapeza Mânăstirii Marea Lavră (detaliu)

Pentru prepararea mâncărurilor de post se foloseau, la fel ca şi astăzi, toate plantele, cu excepția uleiului de măsline, la care se dezlega numai în zilele prevăzute în tipicul Bisericii. În celelalte zile, în care nu se postea, dacă erau zile de rând, se mâncau de obicei felurite produse lactate: brânză, unt, lapte bătut, iaurt, zer, brânză dulce. *Iaurgiul*, adică vânzătorul de iaurt, vindea iaurt obişnuit, lapte acru, iaurt degresat, precum şi alte produse similare, umblând pe străzi şi strigându-şi marfa. Figură pitorească, el este descris de poetul Ptochopródromos:

Dacă iaurgiu aş fi şi lapte acru-aş vinde,
Ulceaua cu lapte pe umăr aş purta,
Umblând pe străzi aş răcni, strigând din rărunchi:
Haideți la lapte acru de putină, gospodine!

Oala era un recipient foarte mare din lut, încăpător şi larg deschis la gură în care obişnuiau cofetarii să pună laptele la închegat în laboratoarele şi magazinele lor, aşa numitele *gálacto-zaharoplastía*, cofetării în care se comercializau şi dulciuri preparate pe bază de lapte.

Existau nenumărate varietăți de brânză, diferite prin culoare, consistență şi conținut de gră-

sime. Untul era obținut, la fel ca și astăzi, direct din lapte sau din iaurtul obținut din laptele acru. Laptele acru se obținea printr-un procedeu specific: laptele prins era adunat într-un butoi din lemn înalt și îngust, unde era bătut vreme de mai multe ceasuri, până când untul se strângea deasupra, la fund rămânând laptele acru, care, de cele mai multe ori, urma să fie strecurat prin presare și dezumidificat. De asemenea, din lapte, lapte acru și iaurt degresat se preparau diverse supe; lactatele erau folosite și la pregătirea pastelor făinoase, adăugându-se în compoziție pentru îmbogățirea gustului.

Carnea îmbogățea mesele bizantinilor numai duminica sau la sărbători. Putea fi pregătită în multe feluri, de obicei prin adăugarea legumelor de sezon, fie sălbatice, necultivate, fie de cultură, sau a altor plante făinoase: grâu măcinat mare, fiert și strecurat, adică un fel de pilaf din grâu; orz sau grâu decojit și diverse paste făinoase. Carnea putea fi gătită și simplu, adică friptă pe cărbuni, sau la proțap.

Cârnații și celelalte mezeluri se consumau în zilele cu dezlegare. Erau preparate și comercializate de băcani (a căror meserie era disprețuită și considerată de rangul al doilea), dar și în casă, de gospodine, mai ales la țară. Carnea de porc tăiată bucăți se fierbea cu tot



cu grăsime, iar după răcire se punea în recipiente mari din lut sau în butoaie, îngropată în untură.

La fel se proceda şi cu carnea de oaie, mai ales cu cea de la o anumită rasă de oaie, care avea coada foarte groasă, din pricina grăsimii. Untura acestei oi, însă, trebuia fiartă împreună cu diferite fructe, pentru a face să-i dispară mirosul greu şi specific.

Legume şi fructe

Mediul natural din Grecia furnizează şi acum o mulțime de plante sălbatice, necultivate, celui care ştie să le recunoască: prazul sălbatic, spanacul sălbatic, măcrişul, salata sălbatică, macii comuni şi celelalte legume autohtone, necultivate, ce pot fi gătite sau consumate crude, sub formă de salată.

Mai mult de patruzeci de specii de ierburi se foloseau atunci, dar şi astăzi, ca umplutură pentru plăcinte de post sau erau călite şi se consumau ca atare, fiind cu mult mai gustoase decât cele cultivate în grădină.

Bizantinii cunoşteau multe soiuri de rădăcinoase, pe care le obțineau prin culturi intensive, începând cu *cartoful-dulce* şi terminând cu *taro* (la vechii greci şi la romani această plantă era cunoscută sub numele de *Colocasia*). Foloseau, bineînțeles, şi alte soiuri de bulbi, cum ar fi napul, ridichea, precum şi sfecla albă sau roşie.

Ceapa şi usturoiul, pepenele şi castraveții, țelina, ranuncula, prazul, *marúla* (salata creață), cresonul şi năsturelul îmbogățeau mesele bizantinilor pe durata Postului Mare, fiind consumate cu măsline şi pâine (măslinele erau ținute în saramură, cu sau fără oțet, ori bine sărate şi uscate).

Dovleacul îl găteau aşa cum se gătesc dovleceii; un anumit soi de dovlecel, de culoare închisă (verde foarte închis, bătând spre negru), *matzitzáni*, avea să împrumute mai târziu numele său *mantzánei* sosite din America şi cunoscute astăzi sub numele de *vânătă*.

Alături de toate acestea, înaintaşii noştri cunoşteau şi foloseau în bucătărie anghinarea, mazărea, bobul, fasolea (gătită atât verde, cât şi uscată), spanacul, diverse soiuri de varză, prazul, lăptuca, diferite soiuri de andive, sparanghelul, precum şi multe soiuri de ciuperci.

Enigmatică este planta desemnată prin denumirea de *conopidă* şi care este amintită în multe lucrări bizantine, fiind, cel mai probabil un soi înrudit cu varza. Aceasta este prezentată într-o lucrare bizantină în versuri, *Ptochoprodromikón*, drept unul dintre alimentele care trebuie să se găsească în cămara oricărei gospodării:



Nu voi în casa mea in şi bumbac să am...
Ardei muraţi, chimen,
Miere, oţet, sare, ciuperci,
Cimbru în sărături, mentă piperată-n terci de făină,
Ţelină, leurdă, creson şi andive
Spanac, lobodă, nap, vânătă,
Varză, gulie şi conopidă.

Acelaşi autor (de altfel, un poet lipsit de talent) aminteşte, de asemenea:
Migdale, rodii,
Sământă de cânepă, linte, năut,
drept provizii care nu trebuie să lipsească din nici o gospodărie.

În afara diferitelor plăcinte cu verdeţuri şi a mâncărurilor de legume, din acestea se mai făceau şi supe, precum supa care încă se mai găteşte în anumite mânăstiri aghiorite în posturi, din varză roşie, arpacaş şi leguminoase, de obicei fasole roşie (adusă din America).

Dintre fructe, înaintaşii noştri consumau diverse soiuri de mere şi pere, caise şi piersici, cireşe şi vişine, prune verzi şi negre, precum şi corcoduşe, gutui, pepeni, pe care iarna îi ţineau să se coacă în cămară, împreună cu mere şi pere de iarnă. Strugurele era un fruct specific lunii august şi toamnei, dar se consuma şi iarna, fiind cunoscut în foarte multe varietăţi. Din multe dintre aceste fructe se puteau face dulceţuri.

De asemenea, puteau fi uscate la soare; din fructele uscate, iarna se făcea compot. Din alte fructe se preparau, de asemenea, băuturi (din vişine se făcea vişinată iar din gutui se prepara tot o băutură dulce). Se considera că aceste băuturi sunt tonice, fiind recomandate bolnavilor pentru proprietăţile lor fortifiante.

Cereale

Grâul şi orzul (procesate pentru a putea fi gătite) au constituit hrana de bază a omului încă din vremea lui Homer. Existau şi alte cereale: secara, ovăzul, meiul. Acesta din urmă, deşi foarte utilizat, a fost înlocuit treptat de orez, dar a rămas în proverbul *îi stă mintea la mei* (adică, la mâncare).

Din grâu şi orz măcinat se făceau multe sortimente de pâine (clasificate în funcţie de modul în care se fabricau: de cuptor, friptă pe jar, în cenuşă fierbinte etc.). Cele mai alese pâini

erau cele de griş, cu maia şi cu ulei de măsline. Pâini dulci şi uşor îndulcite erau cele cu mărar, cu vin dulce sau cu miere.

În alte sortimente de pâine se puneau bucăţele de brânză, obţinându-se ceva asemănător pâinii cu brânză din Antichitate (*tyróenta*), sau măsline tăiate, îndeosebi în pâinile de post, sau chiar ceapă prăjită şi altele.

Existau şi pâini nedospite, fără plămadă, altele făcute din mai multe feluri de cereale, numite *pâini de recoltă* şi asemănătoare actualelor pâini multi-cereale; un anumit sortiment de pâine era copt în vase de lut, un altul era copt de două ori, după vechea reţetă a regelui macedonean Filip al II-lea.

De asemenea, se fabrica şi pâinea uscată numită *paximádia* (posmagi), produsă după reţeta unui bucătar şi brutar celebru, Páxamos. Sortimente superioare de pâine erau *lágana*, fabricate din făină de calitatea întâi, *kollýra*, colaci presăraşi cu susan, care continuă să se pregătească şi astăzi. În afara colacilor, mai erau şi alte sortimente de pâine cu susan, în vreme ce pâinile cu mac erau cunoscute încă din veacul al VII-lea înainte de Hristos.

Făina de cea mai bună calitate era folosită şi la paste. Aluatul pentru paste era aşezat în diverse forme, era lăsat să se usuce în casă sau la soare, ori era foarte puţin trecut prin cuptor, pastele rezultate urmând să fie folosite mai târziu, eventual peste iarnă.

Leguminoase

În afară de fasole, la care ne-am referit anterior, bizantinii mâncau şi bob proaspăt sau uscat, dar cu oarecare precauţie, pentru că lipsa unei anumite enzime în organism îl făcea să se manifeste letal; Pitagora, în veacul al V-lea înainte de Hristos, îl interzisese categoric ucenicilor săi. Bizantinii îl mâncau înmuiat în apă, în vremea Postului. Altă plantă leguminoasă de acest tip era lintea, care se fierbea, fie sub formă de supă, fie de mâncare groasă. Foarte utilizat era şi un soi de fasole albă care se gătea verde, prăjindu-se în tava metalică rotundă cunoscută din secolul al IV-lea d.H. sub numele de *sinion (ciur)*.

De asemenea, se mânca *fáva*, preparată fie din bob, fie din mazăre uscată sau din măzăriche. Foarte cunoscută era supa de mazăre şi de fasole, combinată cu diverse verdeţuri şi plante aromatice.

O mâncare obişnuită în epocă, descrisă de Ptochopródromos, era *monókythron*[1]. Poetul,

1. Mâncare cu deosebire călugărească (pregătită mai ales pentru egumeni), gătită din multe ingrediente (peşte, brânză, varză, usturoi), care se fierb în aceeaşi oală (Εμανουήλ Κριαράς, *Επιτομή του λεξικού της μεσαιωνικής ελληνικής δημώδους γραμματείας 1100-1669*, Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας, 2001).



după ce menționează faptul că nu agreează ierburile de munte, spune că ar dori:

O supă grasă, bine sărată,
Cu bucăți de carne bine fierte
În grăsime de oaie, din jurul rinichilor...

Cu alte cuvinte, grâu fiert și uscat, gătit în grăsime de oaie, cu mirodenii. Pregătirea alimentelor cu multă sare era, de fapt, un mod special de preparare, care utiliza carne în saramură și, după preferință, bulbi sau cereale (grâu, mei, arpacaș etc.). Cultura orezului era destul de extinsă în câmpia Thermodónului, în Pont, încă din veacul al II-lea î.H. Din orez se făcea chiar și un sortiment de pâine numit *órindos.*

Vase de gătit

În afară de vasele pe care îl folosiseră și anticii (cazane și tigăi, oale etc.), cunoaștem și alte vase de bucătărie folosite de bizantini, precum *chourdouvelío*, cuvânt compus din *chordí* (cârnat) și *oveló* (frigăruie), care desemna atât modul de preparare a cârnaților, cât și vasul în care aceștia erau puși la păstrare.

Cărbunele de lemn era cumpărat cu regularitate în vederea preparării prin frigere a diverselor tipuri de carne, pește și mezeluri, proaspete sau sărate.

La transportul apei potabile erau folosite ciubere și *koukoúmia*, acestea din urmă, folosite și astăzi cu numele de *yoúmi,* erau vase de aramă cositorită, utilizate pentru transportul și depozitarea apei. Echivalentul din lut al acestui vas era *laýni* (*láginos*-ul antic). Termenul *tsoukalolágino* desemna vasul de lut în care se putea găti, dar care putea fi folosit și pentru transportul sau păstrarea apei.

Morile de mână erau întotdeauna de piatră; ele se foloseau doar pentru măcinarea primară a cerealelor din care se pregătea terciul (*chýlos*) consumat, de regulă la micul dejun. Pentru pâine se folosea doar făină de grâu sau orz, măcinată la moară, unde se plătea o taxă, iar coacerea pâinii avea loc în cuptoare comune, tot în urma achitării unei taxe.

Comerțul intern

Înainte de cucerirea arabă a Egiptului, grâul, care constituia hrana de bază a populației capitalei imperiale, sosea din Egipt și Cyrenaica[2]. Desigur, cultivarea cerealelor nu a încetat ni-

2. Libia de astăzi (n.trad.).



ciodată în Asia Mică şi în câmpiile Greciei peninsulare (îndeosebi în Macedonia şi Tessalia).

Imediat după căderea Egiptului, cultivarea cerealelor în Asia Mică s-a intensificat şi s-a extins; în acelaşi timp, din necesitate, grâul a început să fie cultivat şi în provincia învecinată a Thraciei. De asemenea, el era importat în capitală, din ţinuturi îndepărtate, cu ajutorul corăbiilor, fiind comercializat în multe porturi.

Dar Constantinopolul mai avea nevoie şi de carne şi produse lactate, pentru a hrăni populaţia numeroasă. Aceste produse erau furnizate, înainte, de Egipt şi Siria, iar mai apoi, de Asia Mică, Pont şi Thracia.

Ocuparea unei vaste arii din Asia Mică de către turcii selgiucizi a făcut ca lipsa hranei de bază să pricinuiască scăderea semnificativă a populaţiei capitalei şi declinul acesteia. Mai mult, pierderea acelor teritorii a redus capacitatea statului de a apela la importuri pentru satisfacerea necesităţilor de hrană ale locuitorilor Oraşului.

Nu există multe informaţii cu privire la costul traiului în Constantinopol. Totuşi, se estimează că, prin anii 960, valoarea grâului era echivalentă cu aceea de dinaintea Primului Război Mondial.

Alte produse erau cu mult mai ieftine, de patru până la şase ori. În timpul dinastiei Paleologilor, după cucerirea Constantinopolului de către cruciaţi (1204), preţul grâului era dublu faţă de cel din vremea dinastiei Macedonenilor, acest lucru datorându-se deteriorării situaţiei agricole (ocuparea Asiei Mici şi a regiunilor balcanice de către triburile turce).

Produse exotice

Comerţul cu Orientul a jucat un rol esenţial pentru Bizanţ, transformând Constantinopolul în cel mai mare oraş al vremii, ale cărui bogăţii „nu se sfârşesc, nici se pot număra". Acest comerţ a fost iniţiat în vremea lui Alexandru cel Mare, atunci când au fost stabilite căile de transport al mărfurilor exotice orientale sau din Egipt şi Libia, continuând în vremea Ptolemeilor şi a Romanilor. De obicei, era vorba despre mătăsuri, condimente şi plante aromatice (scorţişoară, cuişoare, piper, nucşoară, camfor etc).

Acest comerţ se făcea pe mai multe rute: în Asia, pe uscat, negustorii străbăteau Turkestanul (regatul turc al stepelor), ajungând la Marea Caspică (Hyrcanică), destinaţia lor fiind peninsula Crimeei, de unde mărfurile ajungeau în capitala imperială.

Altă rută se găsea mai la sud: din Karakorum, caravanele mergeau la Dara şi Nisibe, oraşele





imperiale estice din Mesopotamia; apoi, prin Armenia, ajungeau la Trapezunt. Adesea, mărfurile chinezeşti traversau India şi Afganistanul (pentru a folosi denumirile geografice contemporane) până în Siria, de acolo ajungând la Constantinopol.

Alteori, negustorii îşi îndreptau mărfurile din Persia înspre portul Adoulis de la Marea Roşie, unde se găsea o reprezentanţă comercială imperială, deşi Imperiul Etiopan de la Axum controla întregul comerţ în Marea Roşie. Atunci când portul Adoulis se găsea în mâinile etiopienilor, negustorii se adunau în oraşul Iotabe, din peninsula sinaitică.

Pentru o perioadă de timp, Taprovani (sau Serinda), actualul Ceylon (Sri Lanka), a fost locul unde se adunau toate bunurile Orientului: cuişoare şi piper negru din Maldive, Indochina şi Malaezia; cupru de Kalliana, din India; mosc şi piei de castor din Pentapotamia (Pun-

jab), mătase şi aloe din China. De aici, erau preluate de corăbii etiopiene sau greceşti şi trimise în portul egiptean Clysma (actalul Suez) sau la Iotabe, în Sinai.

Toate aceste rute s-au menținut până la cucerirea musulmană a Egiptului, care a separat Imperiul de teritoriile din Nordul Africii, de Siria şi Palestina. Astfel, singura rută a rămas cea prin Turkestan, cu destinația Trapezunt.

Produsele din Libia (Africa), fildeşul, abanosul şi diverse piei de animale, ajungeau în Egipt cel mai adesea prin Etiopia şi Nubia, şi mai rar prin Cyrenaica.

Aceste produse contribuiau la înfrumusețarea vieții celor bogați din Imperiu, la fel ca şi produsele autohtone sau bunurile produse în alte locuri învecinate, precum Arabia. Într-o oarecare măsură, chiar şi cetățenii cu o situație economică medie aveau acces la aceste produse.

Săracii

Săraci erau destui, pe tot cuprinsul Imperiului, inclusiv în capitală. În comparație bogații, ei, desigur, nu trăiau la fel de bine, dar trăiau mai bine decât săracii din alte locuri, din Orient sau Occident. Împăratul Heraclie a sistat distribuția gratuită de pâine, dar săracii puteau lucra pentru Stat (ca paznici ai parcurilor publice, la întreținerea apeductelor, la fântâni şi izvoare, la cuptoarele publice etc., sub supravegherea chestorilor), beneficiind, în schimb, de hrană gratuită din partea Statului. Trebuie notat faptul că Bizantinii considerau necesar ca cei fără ocupație să fie cooptați într-o activitate sau instituție de interes public, pentru ca lipsa resurselor să nu ducă la infracțiuni de ordin economic sau de alt fel.

Pâinea constituia baza dietei oamenilor din această categorie. Ea era completată, în funcție de împrejurări, cu peşte sărat, uneori slănină, alteori murături, şi, desigur, vin de calitate îndoielnică. Cam tot de acelaşi nivel era şi hrana sclavilor de casă, în capitală şi în alte oraşe. Peştele sărat venea din Marea Neagră, mai exact din Crimeea, din Sciția şi din Pont. Din sudul Asiei Mici, şi mai ales din Grecia, veneau măslinele în saramură; la masă, ele erau însoțite de legume proaspete din grădinile Constantinopolului şi de prin suburbii.

Desigur, existau şi excepții, precum Teoctista, mama Sfântului Teodor Studitul, care era criticată de unii pentru generozitatea ei, împărțind slugilor pâine, slănină şi vin în zilele de rând, şi carne roşie sau de pasăre de sărbători şi în zilele de duminică.

Trebuie să adăugăm faptul că, în capitală, săracii mâncau cel mai des hrană rece, deoarece nu îşi permiteau să plătească *fumăritul*, taxa pe coş sau pe cuptor. Casele lor erau diferite de cele ale bogaților, care, în domeniile lor rurale, mâncau la mese decorate cu aur şi fil-

deş; viețile lor erau atât de diferite de cele ale săracilor, precum cerul de pământ.

Dieta monahală

Viețile monahilor au fost totdeauna diferite (în multe privințe) de cele ale oamenilor din lume, după cum menționează Evagrie Ponticul: „monahul este cel separat de toți și unit cu toți".

Erau, bineînțeles, și în Bizanț, monahi care ocupau poziții mai înalte, ale căror vieți erau diferite de ale celorlalți. Este vorba de aceia care ocupau poziții ierarhice mai înalte sau erau egumeni ai vreunei mânăstiri sau cu alte ascultări mai însemnate (iconomi etc.). *Ptochoprómos* înfierează (cu o oarecare exagerare) modul lor de viață, comparându-l cu cel al monahilor simpli:

Nu căuta la blidul lui bogat,
Ia aminte și nu te pune cu acela,
El este protopop, și tu paraclisier.
El e bătrân ori primul între psalți,
Tu cânți pe nas sau pe alături.
El face calcule și tu-ncălzești apă,
El iconom, iar tu paznic la ceapă.

Cu alte cuvinte, monahul smerit nu trebuia să ia seama la porția de mâncare mai mare sau mai bună a altuia. El nu trebuia să se compare cu celălalt, pentru că acela ar fi putut fi un preot de rang înalt, în vreme ce el, un simplu ajutor. Celălalt ar fi putut să fie un bătrân, un conducător priceput de strană, pe când călugărul simplu, poate afon, nu ar fi cântat așa cum trebuie.

Monahul smerit putea fi acela care căra apa caldă necesară după masă, sau un simplu lucrător al grădinii.

La fel ca astăzi, timpul trecea altfel pentru monah, pentru că, deși pe pământ, el era cetățean al Cerului. Ceasurile aveau și au legătură directă cu răsăritul și apusul soarelui, schimbându-se în funcție de anotimp. Ceasul al doisprezecelea era marcat de apusul soarelui. La cel de-al șaptelea ceas, dimineața devreme (ora 4:30), monahul se trezea pentru slujba din *katholikón*-ul mânăstirii, pentru miezonoptică, utrenie și Sfânta Liturghie, care dura două ore,





Trapeza Mânăstirii Stavronikíta



Gheronda Ierótheos

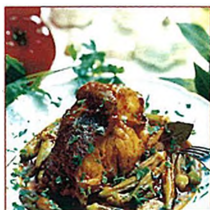
după care urma masa. Prânzul era de post sau de dulce, în funcție de ziua care tocmai începea. La ceasul 9 bizantin (în jur de ora 18) se făcea slujba ceasului al nouălea și vecernia, urmând cina și pavecernița.

Așa au trăit și trăiesc, într-un timp veșnic și netulburat, „vestitorii evlaviei și luptătorii împotriva necuviinței, neamul de Dumnezeu purtător al monahilor", după cum îi numește Sfântul Roman Melodul.

Thanásis Gheorghiádis



Preparate din pește







Câteva cuvinte despre peşti şi secretele lor

Monahii din Sfântul Munte nu mănâncă deloc carne roşie, ci doar peşte, bazându-se pe acesta atunci când vine vorba despre hrană. După cum ştim, peştele este unul dintre cele mai gustoase şi mai sănătoase alimente de origine animală, astăzi ei suferind mai puţin de pe urma poluării mediului decât carnea roşie şi decât celelalte organisme vii care fac parte din dieta omului contemporan.

Pe scurt, peştii pot fi împărţiţi în trei categorii:

Categoria I: dentex, dorada, barbunii, pagelul, limba de mare, pagrus, meru alb şi seriola.

Categoria II: oblada, lavracul (lupul de mare), chefalul, dorada albă, lufarul, merú, milacopul şi altele asemănătoare.

Categoria III: pălămida, tonul, macroul, scrumbia, mici peşti de recif, boul de mare, rândunica de mare, vulpea de mare, anghila, peştele pescar, smaridul, gupa, salpa, sardelele şi multe altele.

Anumiţi peşti, precum sparosul, baracuda, stavrizii galbeni, merluciul şi somonul, după unii, sunt de categoria întâi, după alţii, de categoria a doua.

Categoriile în care sunt împărţiţi peştii sunt stabilite în funcţie de mai multe criterii, precum: modul în care aceştia pot fi gătiţi, mărimea, sezonul în care gătirea lor este recomandată sau nu, preferinţa personală a fiecărui bucătar etc.

Ceea ce trebuie totdeauna avut în vedere este faptul că peştele pe care urmează să-l gătim trebuie să fie proaspăt. Ar fi bine să ştim unde au fost pescuiţi, pentru că un gust au peştii de crescătorie şi alt gust au peştii care au crescut liberi. Un gust au peştii de recif, alt gust peştii de suprafaţă, şi alt gust peştii pescuiţi la 50, 80 sau 100 de picioare în adânc; la fel, un gust au peştii de apă curgătoare şi alt gust au peştii de baltă.

Fiecare peşte îşi are vremea lui, zice proverbul, ceea ce înseamnă că anotimpurile joacă un rol esenţial în privinţa gustului pe care îl poate avea peştele.

Pe scurt, putem spune următoarele:

a. Cei mai mulţi dintre peşti nu sunt gustoşi primăvara, din pricină că se pregătesc să depună icre.
b. Cele mai bune perioade ale anului pentru prinderea şi consumul peştelui sunt, în ordine, vara, toamna şi iarna.
c. Peştii proaspeţi sunt de preferat, pentru că sunt mai buni. Şi pentru că peştele de la cap se împute, după cum zice proverbul, capul peştelui trebuie să miroasă a mare sau, mai corect, să miroasă a alge proaspete; ochii trebuie să fie curaţi, sferici (nu scurşi), vii (nu

opaci, tulburi sau afundați), carnea trebuie să fie tare, iar branhiile roşii (acel roşu care exprimă sănătate).

Dacă suntem atenți când îi cumpărăm şi ne asigurăm că sunt proaspeți, atunci putem merge la bucătărie, unde avem nevoie din nou de atenție, sârguință şi, mai ales, pasiune. Aş adăuga încă ceva: succesul în bucătărie este direct proporțional cu prețuirea şi dragostea față de persoanele pentru care gătim şi, cel mai adesea, gătim pentru cei pe care îi iubim. Aşadar, arta culinară presupune, mai întâi de toate, dragostea față de om.





1. Merú aghioritic cu sos alb

Ingrediente (pentru 8 porții):

2 kg de merú proaspăt, tăiat felii
4 cepe mari tocate mărunt, sau zeama obținută prin fierberea și pasarea cepelor
5-6 căței de usturoi (curățați)
sucul de la 5 lămâi (aproximativ 250 ml)
450 ml de ulei (ulei de măsline, de cea mai bună calitate)
piper negru boabe sau măcinat mare
1 legătură mică de pătrunjel tocat mărunt

Se curăță peștele de solzi, se îndepărtează măruntaiele și branhiile și se taie bucăți (groase de 5-6 cm). Se spală bine bucățile de pește și se curăță cu grijă sângele, se spală din nou și se așază într-o sită, să se scurgă bine, iar apoi se sărează cu sare semigrunjoasă. Peștele trebuie să rămână în sare timp de cel puțin 3-4 ore sau să fie pregătit din ziua precedentă. În cel de-al doilea caz, peștele se păstrează peste noapte la frigider, așezat pe sită, deasupra unui vas în care să se scurgă zeama.

ATENȚIE! Nu se îndepărtează pielița merú-ului!

Mai demult se utilizau tăvi din aramă, asemenea celor care astăzi se folosesc pentru decor. Vom folosi, deci, tăvi de metal. Insist să fie tavă iar nu cratiță adâncă sau alt vas similar din material inoxidabil, deoarece mâncarea se va lipi de vas.

Așezăm bucățile de merú în tavă, în așa fel încât să se acopere tot spațiul disponibil. Ar fi bine să punem în tavă și capul peștelui, împreună cu feliile, pentru ca mâncarea să fie mai gustoasă și sosul să se lege mai bine. Adăugăm apă rece, până se acoperă bine toate bucățile din tavă, dar nu mai mult, pentru că, altfel, zeama nu se va lega. Lăsăm apoi tava la foc mare. Când începe să fiarbă, îndepărtăm spuma cu o lingură și adăugăm ceapa, pe care am tăiat-o în felii foarte fine, usturoiul (căței întregi) și turnăm și uleiul.

Pentru rezultate mai bune, putem să fierbem ceapa dinainte și să folosim zeama obținută. În acest caz, după ce așezăm peștele în tavă, turnăm și zeama de ceapă, după ce am răcit-o în prealabil, și completăm cu apă rece, așa cum am menționat mai sus.

Adăugăm, apoi, piperul boabe și lăsăm totul la fiert, la foc mare, timp de aproximativ o oră. După aceea, micșorăm flacăra la jumătate și clătinăm din când în când tava (fără să amestecăm niciodată conținutul cu lingura) ca să nu se lipească peștele. Încet-încet, zeama se împuținează și sosul începe să se închege.

Repet, trebuie să avem grijă, mai ales spre sfârşit, să nu se lipească peştele.

Cu treizeci de secunde înainte să scoatem tava din cuptor, se adaugă sucul de lămâie. Imediat ce luăm peştele de pe foc, adăugăm piperul măcinat şi pătrunjelul tocat mărunt, după gust, şi acoperim tava cu capacul timp de cel puţin o jumătate de oră.

Mâncarea se serveşte întotdeauna cu o lingură plată (ca să nu se fărâmiţeze peştele), pe platou sau direct în farfurii iar deasupra se toarnă, cu atenţie, sosul.

Se consumă cald, pentru că, după răcire, sosul se încheagă şi seamănă cu piftia de porc.

Notă: Zeama de ceapă

De fiecare dată, se ia cantitatea de ceapă de care este nevoie pentru reţeta pe care o pregătim, se curăţă, se spală şi apoi se taie bucăţi mari. Se pun la fiert într-o cratiţă cu apă din belşug şi se lasă cratiţa la foc mare pentru mai multă vreme (cel puţin o oră). Apoi, după ce s-a răcit conţinutul, se trece totul prin blender şi se obţine astfel un lichid gros, pe care l-am menţionat mai sus sub numele de *zeamă de ceapă*. Înainte, ceapa se pasa şi cu furculiţa.

Din capul de merú, de este proaspăt,
Îndată pregătim o zeamă grozavă.
Luaţi loc, prieteni, să mâncăm!

Stihuri călugăreşti

Monah pescuind în faţa chiliei Mylopótamos



2. Merú cu dovlecei

Ingrediente (pentru 4-5 porții):

1,5 kg merú feliat
4 cepe mari tăiate mărunt, sau zeama obținută prin fierberea și pasarea cepelor
5 cățеi de usturoi, curățați
5 lămâi (aproximativ 250 ml de suc de lămâie)
piper negru (atât boabe, cât și măcinat)
300 ml de ulei de măsline
foarte puțin chimen, 1 legătură mică de pătrunjel
dovlecei (700 g)

Se spală bucățile de pește, se sărează cu destul de multă sare măruntă (semigrunjoasă) și se așază cu grijă pe o strecurătoare, la scurs. Cât timp lăsăm peștele să se pătrundă bine de sare, putem pregăti zeama de ceapă. Se curăță și se spală dovleceii, care trebuie să fie mici și fini, asemenea celor care se folosesc pentru salata de dovlecei fierți, pe care locuitorii din Chefaloniá îi numesc prichindei.

Așezăm cu grijă bucățile de pește în tavă, turnăm deasupra zeama de ceapă și adăugăm apă până la acoperirea peștelui. Se dă, apoi, cratița la foc foarte puternic. ATENȚIE! Atât zeama de ceapă cât și apa trebuie să fie reci. Când peștele începe să fiarbă, se ia spuma, apoi se adaugă dovleceii în tavă, precum și uleiul, usturoiul și piperul boabe. Mâncarea trebuie lăsată la fiert timp de aproximativ trei sferturi de oră, la foc puternic. După aceea, se micșorează flacăra la jumătate (sau chiar mai puțin) și se mișcă tava din când în când, ca să nu se lipească peștele (nu se amestecă niciodată direct în tavă).

Când vedem că sosul începe să se lege, verificăm cu o furculiță dacă au fiert și dovleceii. Dacă nu sunt încă bine pătrunși, îi mai lăsăm la fiert, la foc și mai mic. Chiar înainte să luăm tava de pe foc, turnăm deasupra și zeama de lămâie și mișcăm un pic tava, pentru ca lămâia să se distribuie peste tot. Luăm tava de pe foc, adăugăm chimenul, piperul măcinat și pătrun-jelul și acoperim tava.

PROVERB
Mâncați, ochilor, pește! Iar tu, burtă, pune-ți pofta-n cui!

3. Merú cu fasole păstăi

Ingrediente (pentru 10 porții):

2,5 kg merú feliat
4 cepe mari, tăiate mărunt sau zeama obținută prin fierberea și pasarea lor
4 cățel de usturoi
1 kg fasole galbenă păstăi
5 lămâi (aproximativ 250 ml de suc de lămâie)
300 ml ulei de măsline
piper negru măcinat
1 legătură mică de pătrunjel

Rețeta aceasta este identică cu cea dinainte. Diferența constă în aceea că dovleceii se înlocuiesc cu fasole galbenă păstăi, proaspătă și fragedă. E de la sine înțeles că fasolea se curăță cu grijă și se spală, iar, la momentul potrivit, se adăugă în tavă în locul dovleceilor.

PROVERB
Cazanul ÏÏÏ și ceaunul pescarului,
De șapte ori goale și numai o dată pline.

Văzând icoanele de la Mylopótamos,
Cântați laude.
Mâncați pâine de la Marea Lavră
Și ardeți tămâia
Lui Gheronda Spiridon de la Sfânta Ana Mică.
Rețetă în amintirea bătrânului Ioachim Mylopotamitul



4. Merú cu bame

Ingrediente (pentru 4-5 porții):

1,5 kg merú filé
700 g de bame
4 cepe mari tăiate mărunt sau zeama obținută prin fierberea și pasarea lor
5 căței de usturoi
2 lămâi (aproximativ 100-130 ml de suc)
350 ml ulei de măsline
piper negru (măcinat și boabe), 4 foi de dafin
1 legătură mică de pătrunjel
1 lingură de oțet, 3 linguri de pastă de tomate
chimen, scorțișoară măcinată, ienibahar, oregano, boia dulce (câte puțin din toate)

Curățăm peștele, îl spălăm și îl sărăm bine cu sare măruntă, apoi îl așezăm în strecurătoare, la scurs. În același timp, pregătim și zeama de ceapă. Se curăță bamele, îndeosebi de codița din partea superioară, tăind-o circular, nu direct și adânc în corpul bamei, ca să nu devină vâscoase când le fierbem. Se spală, apoi, bamele și se pun într-un castron cu apă rece, sare și oțet. Pentru 700 g de bame e nevoie de două linguri de sare și o ceașcă plină cu oțet.

După ce-am pregătit totul, se spală din nou peștele și se așază în tavă. Adăugăm apoi zeama de ceapă și apă rece, până acoperim bine toate bucățile de pește. Se pun apoi la fiert, la foc foarte puternic, iar când încep să fiarbă, se ia spuma, se toarnă uleiul și se adaugă bamele, după ce le-am scurs bine de apa sărată, fără să le mai spălăm într-o altă apă. Apa cu sare și oțet va strânge bamele, împiedicându-le să devină vâscoase ori să lase multă zeamă la fiert.

Se adaugă usturoiul, boabele de piper negru și foile de dafin. Fierbem mâncarea la foc iute timp de aproximativ 45 de minute, apoi micșorăm flacăra și mișcăm energic tava (nu amestecăm niciodată conținutul cu lingura!) timp de cinci minute, ca să nu se lipească.

În paralel, în timp ce fierbe peștele, se pregătește sosul. Se pune pasta de tomate într-un bol cu apă și se amestecă pentru a omogeniza conținutul. Se adaugă piperul măcinat, chimenul, boiaua, scorțișoara, oțetul, mirodeniile și oregano. Se amestecă bine și se adaugă, peste pește, și bamele, cu lingura, puțin câte puțin, distribuindu-le pe toată suprafața tăvii. Încercăm să distribuim și sosul peste tot în mod egal și avem grijă să nu adăugăm prea mult lichid în zeama pe jumătate închegată din tavă. Sosul se toarnă cu aproximativ un sfert de oră înainte să luăm tava de pe foc. În acest interval trebuie să fim atenți să nu se topească bamele. Sosul roșu

dă mâncării aromă şi culoare; rolul său nu este, deci, de a lega zeama, care deja s-a închegat de la sucul concentrat de ceapă, de la ulei şi de la grăsimea peştelui.

Cu un minut înainte de a lua tava de pe foc, se toarnă peste tot, puţin câte puţin, zeama de lămâie. După ce luăm tava de pe foc, presărăm pătrunjelul şi apoi acoperim din nou tava.

Mâncarea se serveşte cu o spatulă sau cu o lingură foarte puţin adâncă. Trebuie să fim atenţi să adăugăm, la o anumită cantitate de merú, cantitatea corespunzătoare de bame.

PROVERB

A treia zi, musafirul şi peştele încep să miroasă.

Se spune că avva Isaia a chemat, odată, la chilia sa, un frate şi i-a spălat picioarele. A luat, apoi, o mână de linte, a aruncat-o într-o oală şi, imediat ce-a început să fiarbă, a luat oala de pe foc. A spus atunci fratele: "Avva, n-a avut când să fiarbă". Şi avva i-a răspuns: "Nu-ţi ajunge cât foc ai văzut? Asta ar trebuie să-ţi fie mângâiere".

Din *Pateric*

5. Merú cu anghinare

Ingrediente (pentru 6 porții):

2,5 kg merú filé
4 cepe mari tăiate mărunt sau zeama obținută prin fierberea și pasarea cepelor
4-5 căței de usturoi
10 anghinare
5-6 lămâi (aproximativ 250 ml de suc)
300 ml ulei de măsline
piper negru măcinat, 1 legătură mică de pătrunjel

Se spală și se sărează peștele. Se curăță cepele, usturoiul și anghinarea. Anghinarea trebuie să fie fină și potrivită ca dimensiune (nici foarte mare, nici prea mică), așa încât, curățată, să aibă diametrul de aproximativ 6-8 cm.

Pașii ce trebuie să urmați în pregătirea acestui fel de mâncare sunt aceiași ca și la celelalte rețete cu merú, cu singura diferență că, în cazul de față, se folosește ceva mai multă apă. Îndată ce apa din tavă începe să fiarbă, se adaugă anghinarea. Apoi se continuă ca în rețeta cu fasole galbenă păstăi. În locul anghinarei proaspete se poate folosi anghinare congelată sau de conservă.

PROVERB
Momeala prinde peștele, nu cârligul.

Cel ce postește să nu judece pe cel ce mănâncă
Iar cel ce mănâncă să cinstească pe cel ce postește;
Căci și acela mănâncă din neputință
Iar celălalt postește spre înfrânare;
Unul se trudește, celălalt cântă truda,
Și amândoi vor lua plată de la Hristos, Cel ce pentru noi a pătimit.

Roman Melodul, *Despre viața călugărească*



6. Cod proaspăt

Ingrediente (pentru 5-6 porții):

1,5-2 kg cod proaspăt
4 cepe mari tăiate mărunt, sau zeama obținută prin fierberea și pasarea cepelor
300 ml ulei de măsline
5-6 căței de usturoi curățați
5-6 lămâi stoarse (aproximativ 200 ml de suc)
piper negru, 1 legătură mică de pătrunjel

Se curăță peștele, se feliază (fiecare bucată trebuie să aibă 5-6 cm) și se spală bine. Codul are pe peretele interior al burții o membrană neagră, care trebuie îndepărtată cu atenție. Cu grijă îndepărtăm și sângele, în așa fel încât peștele să rămână complet alb („trebuie să devină alb ca hârtia", ne spuneau bătrânii din mănăstire) și îndată ce-l sărăm cu sare măruntă din belșug îl așezăm în strecurătoare la scurs, pentru cel puțin 2-3 ore.

Codul este un pește bun și fin, care dă o mâncare foarte gustoasă, dacă se folosesc pești mari (și nu cunoscutul cod-săbiuță care este bun numai pentru prăjit). Mijlocul codului trebuie să aibă un diametru de aproximativ 8-10 cm.

Când ne apucăm de gătit, spălăm puțin peștele și-l așezăm în tavă. Se adăugă, apoi, zeama de ceapă și apă până la acoperirea completă a peștelui. În situația în care nu doriți să folosiți zeama de ceapă sau nu aveți timp s-o pregătiți, tăiați mărunt ceapa.

Se dă tava la foc mare și, când începe să fiarbă peștele, se ia spuma și se adăugă uleiul și usturoiul (și ceapa tăiată mărunt, în cazul în care nu ați folosit zeama de ceapă). După aproximativ 45 de minute, se micșorează flacăra la jumătate și se mișcă energic tava (nu amestecăm niciodată conținutul) ca să nu se lipească, pentru că sosul a început deja să se lege.

Când zeama s-a împuținat destul de mult și sosul e suficient de legat, se adăugă lămâia, cu 30-40 de secunde înainte de a lua tava de pe foc. Se mișcă apoi tava, în așa fel încât zeama de lămâie să se distribuie în mod egal în tavă. Apoi vom observa ceva foarte important: îndată ce se adăugă lămâia, sosul se leagă și mai bine și se albește. Se ia tava de la foc și se presară pătrunjelul tăiat mărunt și piperul. Se acoperă tava.

Se servește cald sau călduț, nu rece.

PROVERB
Peștele cel mare îl mănâncă pe cel mic.

Întâmplarea care urmează ne-a fost povestită de Avva Casian:

Am mers odată, împreună cu Sfântul Gherman, în Egipt, să întâlnim un bătrân. Acesta ne-a găzduit foarte bine și-atunci noi l-am întrebat: "De ce, atunci când primiți frați, nu mai țineți canonul postului ?"

Și acela ne-a răspuns: „Postul îl pot avea tot timpul cu mine. Pe voi, însă, nu. Postul ține de propria noastră voință. În persoanele voastre, însă, eu îl primesc pe Hristos și am datoria să-L slujesc. Pentru aceasta, deci, de îndată ce vă voi petrece, mă voi întoarce la canonul meu".

Din *Pateric*



7. Cod proaspăt cu dovlecei

Ingrediente (pentru 5-6 porții):

1,5-2 kg cod proaspăt
4 cepe sau zeama obținută prin fierberea și pasarea cepelor
5-6 cățel de usturoi curățați
300 ml ulei de măsline
700 gr dovlecel
suc de la 5-6 lămâi (aproximativ 200 ml)
1 legătură mică de pătrunjel, piper negru măcinat mare

Această rețetă se pregătește la fel ca precedenta (vezi rețeta nr. 6, *Cod proaspăt*), singura diferență fiind aceea că se adaugă și dovlecei, care trebuie să fie mici, fragezi și proaspeți, asemenea celor care se folosesc pentru salată. Pentru fiecare bucată de pește pe care o vom pune în farfurie socotim să avem doi dovlecei. Dacă dovleceii sunt mari, atunci se pune câte un dovlecel la fiecare bucată de pește.

ATENȚIE! Dovleceii nu trebuie să fie mai groși de 3 cm, iar lungimea poate varia între 8 și 10 cm.

După ce se taie extremitățile, se pun dovleceii la fiert în tava în care deja am adăugat uleiul și usturoiul (la fel ca în rețeta precedentă, *Cod proaspăt*).

PROVERB
Pisica, atunci când nu ajunge la pește, zice că-i murdar.

Bucurați-vă și vă veseliți în Domnul Dumnezeul vostru, căci El v-a dat hrana; și v-a mai trimis și ploaie, ploaie timpurie și târzie, ca odinioară. Și ariile se vor umple de grâu, iar teascurile vor da peste margini de must și de untdelemn.

Ioil 2, 23-24 (după *Septuaginta*)





8. Cod sărat, aghioritic

Ingrediente (pentru 4 porții) :

1-1,5 kg de cod sărat filé
4 cepe potrivite, tocate mărunt
7 căței de usturoi tăiați mărunt
350 ml ulei
4 lămâi (aproximativ 200 ml de suc)
piper boabe, puțin oregano

Se răzuiesc solzii, se curăță și se spală codul, pentru a îndepărta bine sarea, apoi se taie bucăți. După tăiere ar trebui să obțineți între 5 și 8 bucăți. Fileul de cod este, de obicei, subțire și e nevoie, în acest caz, ca fiecare porție să se compună din două bucăți.

Se pun bucățile de pește la desărat, într-un castron cu apă din belșug. Apa trebuie schimbată la fiecare patru- cinci ore. Pentru ca peștele să se desăreze bine, trebuie lăsat în apă în jur de 24 de ore.

După ce s-a desărat bine, se îndepărtează membranele negre (pielițele) din interior și se pune peștele în strecurătoare, la scurs.

Codul se așază în tavă, ca și peștii mari, se adaugă apă rece până se acoperă bine peștele și se dă tava la foc mare. Când începe să fiarbă, după ce se ia spuma cu o spumieră, se adaugă uleiul, piperul, ceapa tăiată mărunt și usturoiul.

Tava trebuie lăsată la foc mare în jur de 45 de minute, apoi se micșorează flacăra și se mișcă tava din când în când, până se încheagă sosul (nu amestecați conținutul!). Tava trebuie lăsată la foc aproximativ 60 de minute. La sfârșit se adaugă lămâia și se mișcă tava ca sucul să se distribuie peste tot în mod egal. După ce adăugăm zeama de lămâie, sosul devine mai alb. Se ia, apoi, tava de pe foc. Din momentul în care adăugați sucul de lămâie, nu mai lăsați tava la foc mai mult de o jumătate de minut. Se adaugă, apoi, oregano și se acoperă tava.

Se servește cald.

9. *Cod sărat, cu sos roşu (aghioritic)*

Ingrediente (pentru 4 porţii):

1-1,5 kg de cod sărat filé
4 cepe potrivite, tocate mărunt
7 căţei de usturoi, tăiaţi mărunt
300 ml ulei, piper negru măcinat
puţină scorţişoară măcinată, puţin chimen măcinat
puţină boia dulce, 1 lingură de oţet
6 foi de dafin, suc de la o lămâie, 1 legătură mică de pătrunjel
3 linguri de pastă de tomate

Modul de preparare este identic cu cel din reţeta precedentă (*Cod sărat, aghioritic*). Diferenţa constă din aceea că, după ce am pus peştele le fiert, la foc mare, împreună cu ceapa, usturoiul, uleiul şi foile de dafin, facem şi celelalte pregătiri, în paralel.

Se pune pasta de tomate într-un bol şi se diluează cu un pahar de apă. Se adaugă piperul negru, chimenul, scorţişoara, boiaua şi oţetul şi se amestecă bine, până ce conţinutul devine o masă uniformă.

După 45 de minute, se micşorează focul la jumătate şi, cu o lingură, se distribuie uniform pasta de tomate din bol, întinzând-o astfel încât stratul să fie egal pe toată suprafaţa tăvii. Se mişcă tava cu atenţie (ca să nu se prindă mâncarea) şi se mai lasă la foc încă 15 minute.

Înainte de a lua tava de pe foc, se adaugă sucul de lămâie, turnându-l pe toată suprafaţa tăvii. Odată luată tava de pe foc, se presară pătrunjelul tocat şi se acoperă tava pentru aproximativ 20 de minute. Mâncarea se serveşte caldă.

PROVERB
A luat foc marea şi au ars peştii.

Şi i-a adus (Iacov) lui şi a mâncat (Isaac); şi i-a adus lui vin şi a băut.
Facere 27, 25 (după *Septuaginta*)

10. Cod sărat, cu cartofi şi sos roşu

Ingrediente (pentru 4 porţii):

1-1,5 kg de cod sărat filé
4 cepe potrivite, tocate mărunt, 1 legătură de pătrunjel
6 căţei de usturoi tăiaţi mărunt
600 grame cartofi, 300 ml ulei
3 lămâi (aproximativ 150 ml suc)
3 linguri de pastă de tomate
7 foi de dafin, piper negru boabe
puţină scorţişoară măcinată, puţin chimen măcinat
puţin oregano şi boia dulce, puţin oţet

Se pune codul la desărat timp de 24 de ore (vezi reţeta nr. 8, *Cod sărat, aghioritic*). Se curăţă şi se spală cartofii şi se taie pe lungime (un bătrân din Munte numea gutui cartofii tăiaţi în acest fel), aşa cum se taie când se gătesc la cuptor.

Se pune peştele într-o parte a tăvii iar în cealaltă, cartofii. Se adaugă apă rece, până se acoperă bine cartofii şi peştele şi se aşază tava pe aragaz, la foc foarte mare.

Când începe să fiarbă, se ia spuma, se adăugă ceapa tăiată mărunt şi usturoiul curăţat, uleiul, foile de dafin şi boabele de piper. Când dă în clocot, se pune într-un bol pasta de tomate cu jumătate de pahar de apă şi se amestecă bine. Se adaugă apoi, în bol, boiaua, oregano, scorţişoara, chimenul şi oţetul şi se amestecă bine conţinutul.

După aprox. 45 de minute, se micşorează flacăra şi se adăugă amestecul din bol cu o lingură, puţin câte puţin, în aşa fel încât să se acopere întreaga suprafaţă a tăvii.

Se mişcă încontinuu tava, ca să nu se lipească mâncarea şi, după aproape 60 de minute (de când am aşezat tava la foc), se toarnă sucul de lămâie, se mişcă tava, pentru ca sucul să se distribuie peste tot şi se ia tava de pe foc. La sfârşit, se adaugă pătrunjelul şi se acoperă tava.

PROVERB
Pescuitul cere răbdare, iar vânătoarea, încăpăţânare.

11. Cod sărat la cuptor

Ingrediente (pentru 4 porții) :

1-1,5 kg de cod sărat filé
1 kg de ceapă, 6 căței de usturoi
300 ml ulei de măsline
7 foi de dafin, 5-6 cuișoare
3-4 batoane de scorțișoară nemăcinată
piper negru boabe
4 linguri de pastă de tomate
250 g stafide negre

Se lasă codul la desărat timp de cel puțin 24 de ore, așa cum am arătat și în rețetele precedente. Se curăță și se spală ceapa și se taie apoi în bucăți potrivite. Se încinge cuptorul la o temperatură de 200-250 grade, ca să fie gata atunci când vom introduce tava.

Se pun uleiul și ceapa într-o cratiță mică și se lasă la călit, la foc mic. Când sunt aproape să se rumenească, se dizolvă pasta de tomate într-un pahar de apă și se adăugă acest sos în crăticioară, împreună cu usturoiul, foile de dafin, cuișoarele, scorțișoara, piperul negru și stafidele. Se mai adăugă, apoi, încă două pahare de apă și se mărește flacăra. Se lasă la fiert timp de aproximativ 10 minute și se oprește focul. Se ia, apoi, din crăticioară, cu o lingură adâncă, o treime din conținut și se distribuie cu grijă pe întreaga suprafață a tăvii, care se dă apoi la cuptor. În continuare, se așeză în tavă și bucățile de cod, peste ceapă și sos, pe toată suprafața tăvii. Imediat după aceea, se presară deasupra, cu atenție, restul de ceapă, stafide și sosul rămas. E posibil să fie nevoie să mai adăugăm încă puțină apă. Se dă tava la cuptor și mâncarea noastră va fi gata în aproximativ 50 de minute.

După scurgerea a aproximativ 40 de minute de când tava se află în cuptor, e bine să începem să supraveghem mâncarea îndeaproape, pentru că e foarte posibil ca peștele să fie deja gata. Aceasta se poate întâmpla din pricina faptului că fiecare cuptor are calitățile sale, dar și propriile ciudățenii.

12. Cod sărat cu prune

Ingrediente (pentru 4 porții):

1-1,5 kg de cod sărat filé
4 cepe potrivite, tocate mărunt
300 ml ulei, 500 g prune uscate
sucul de la 6 lămâi
piper măcinat (opțional)

Modul de preparare este același ca în rețeta *Cod sărat, aghioritic*. Diferența constă în aceea că aici se adaugă și prunele uscate, pe care, după ce le spălăm puțin, le așezăm în mod egal peste tot, adăugând, apoi, ceapa, uleiul și usturoiul.

La sfârșit, după ce turnăm sucul de lămâie și luăm tava de pe foc, presărăm piperul și acoperim tava pentru douăzeci de minute.

La servire vom avea grijă ca, pentru fiecare bucată de pește, să adăugăm și 4-5 prune.

PROVERB
Peștelui care miroase urât îi place oregano.

Avva Petru povestea despre Sfântul Macarie:

A plecat odată să întâlnească un pustnic și l-a găsit petrecând într-o stare jalnică. Cum în chilia sa nu era nimeni altcineva, l-a întrebat ce-ar dori să guste. Pustnicul a răspuns că ar vrea susan cu miere.

Sfântul a purces fără întârziere spre Alexandria și i-a adus pustnicului suferind batonul de susan. Iar întâmplarea aceasta n-a aflat-o nimeni, niciodată.

Din *Pateric*





13. *Cod sărat prăjit, cu sos de usturoi*

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 cod sărat filé (1-1,5 kg)
1kg de cartofi
5, 6 căței de usturoi
200 ml ulei
3 lămâi
puțină sare
făină și ulei pentru prăjit

Se curăță solzii, se spală peștele de sare și se taie bucăți. Se așază, apoi, bucățile într-un castron cu multă apă. Apa trebuie schimbată la fiecare patru- cinci ore. E nevoie de aproximativ 24 de ore pentru ca peștele să se desăreze bine.

Când dorim să punem peștele la prăjit, îl scoatem din apă și-l așezăm într-o strecurătoare, ca să se scurgă bine.

Se toarnă uleiul în tigaie, se aprinde focul și se dă flacăra aproape la minim. Tigaia trebuie să fie din fier sau din material care nu permite lipirea în timpul prăjirii. Complet nepotrivite sunt tigăile din aluminiu, ca și cele din material inoxidabil.

Când se încinge uleiul în tigaie, trecem codul prin făină și, înainte să începem să așezăm bucățile în tigaie, le scuturăm pe fiecare în parte ca să cadă făina în exces. E bine ca făina să fie galbenă, adică din grâu tare. Trebuie să avem grijă bucățile de pește tapetate cu făină să se fi zvântat bine înainte să le așezăm în tigaie. Ca să reușim aceasta, trebuie să ca peștele să fi stat suficient de mult la scurs în strecurătoare. După aceea nu e nevoie să mai trecem peștele prin făină încă o dată. Trebuie doar să avem grijă ca flacăra să fie potrivită, în așa fel încât să nu se afume uleiul. De asemenea, e indicat să întoarcem bucățile de pe o parte pe alta de două-trei ori. Peștele se va prăji mai bine și mai egal și va dobândi o culoare chihlimbarie, semn că este și sănătos, deoarece uleiul încins la temperatură mare se afumă și se arde și există pericolul să se ardă și peștele.

Între timp am pregătit și sosul de usturoi, deoarece când peștele este gata trebuie să avem gata și sosul de usturoi, fiindcă peștele trebuie servit cald.

Notă: Sosul de usturoi

Spălăm bine cartofii, fără să-i curățăm, și-i punem la fiert în coajă, așa cum se procedează și pentru salata de cartofi. E nevoie de aproximativ 50 de minute, dar aș recomanda să în-

cercați tot timpul cartofii cu o furculiță, să vedeți dacă au fiert sau nu.

Când considerăm că au fiert suficient, vărsăm apa din oală și, înainte să se răcească cartofii, îi curățăm de coajă. Punem usturoiul într-o piuliță mare din lemn, adăugăm și sarea și pisăm căţeii de usturoi până când se amestecă bine conținutul și devine o pastă omogenă. Adăugăm, apoi, și cartofii, îi zdrobim și batem bine toate ingredientele. Când toate ingredientele se amestecă bine și devin o pastă omogenă, fără cocoloașe, începem și amestecăm încet și cu atenție adăugând, puțin câte puțin, uleiul și lămâia. Continuăm să amestecăm până când se încorporează bine uleiul și zeama de lămâie.

Dacă sosul de usturoi este prea tare, fierbem într-un ibric o jumătate de pahar de apă și o adăugăm, puțin câte puțin în sos, amestecând continuu.

Când cumpărăm cartofii, trebuie să fim atenți să aibă interiorul de culoare galbenă, deoarece sunt mai gustoși și mai potriviți pentru pregătirea sosului de usturoi.

Mai demult, în lunile de iarnă, se punea, în sosul de usturoi, lămâie iar vara, oțet.

Avem, deci, pe farfuria noastră, prăjit și cald, mult doritul cod cu sos de usturoi.

Acest fel de mâncare se asociază foarte bine cu salata de sfeclă.

Întâi trece o plătică caldă, mică, grasă
După ea sosește sosul închegat și gros.

Din *Prodromikón*

Prieten nou, vin nou; lasă-l să se învechească și-l bea cu plăcere.

Ecclesiastul 9, 10

14. Cod cu orez (pilaf)

Ingrediente (pentru 7-8 porții):

700 g cod desărat
2 cepe
500 g de orez alb cu bob lung, tip Carolina
2 linguri de pastă de tomate
180 ml ulei
1 lămâie, piper negru măcinat
ienibahar măcinat

Se fierbe puțin codul și se dezosează, așa cum se procedează și la pregătirea chiftelelor din pește (vezi rețeta 30, *Chiftele de pește*). Nu se aruncă apa în care a fiert peștele, deoarece o vom folosi la pilaf.

Se spală ceapa și se taie foarte fin; cu cât reușim să o tocăm mai fin, cu atât mai bine. După aceea, o putem frământa cu mâna, ca să se înmoaie mai bine.

Se așază pe foc o tavă mică cu ulei și se călește ceapa, care, datorită faptului că înainte am înmuiat-o prin frământare, se va rumeni destul de repede iar mai târziu, în timpul fierberii, se va dizolva. Se adaugă zeama în care am fiert peștele și se lasă totul la fiert timp de 15 minute.

În același timp, se spală și orezul și se pune în tavă, la fiert. Se adaugă, imediat, și bucățile de cod, ienibaharul și pasta de tomate, pe care am dizolvat-o, în prealabil, în puțină apă. Se adaugă, apoi, și cantitatea necesară de apă, se amestecă bine și se lasă tava la foc între 15 și 20 de minute. După trecerea celor 20 de minute, se ia tava de pe foc și se toarnă sucul de lămâie, se amestecă orezul și se acoperă tava, ca să se umfle orezul.

Notă:

Proporția dintre cantitatea de apă pe care o adăugăm la fiert și cantitatea de orez este de o parte orez și trei părți apă.



15. Obladă prăjită, cu salată de dovlecei și știr[3]

Ingrediente (pentru 5 porții):

1 kg obladă cu coadă neagră
800 g dovlecei mici, 500 g știr
3 lămâi și puțin pătrunjel pentru garnitură, 150 ml ulei de măsline

Când cumpărăm peștele trebuie să avem grijă să fie proaspăt și să nu intre mai mult de patru bucăți la kilogram. Curățăm peștele de solzi, de măruntaie și de branhii și, după ce-l sărăm puțin, îl așezăm în strecurătoare să se zvânte. În situația în care pescarul ni-l vinde deja curățat, nu ne rămâne decât să-l spălăm și să-l sărăm.

Prăjirea peștelui cere atenție (vezi rețeta *Cod sărat prăjit, cu sos de usturoi*). Curățăm dovleceii și știrul și le fierbem separat. Dovleceii trebuie fierți atât cât să se înmoaie ca să poată fi mâncați, altfel, dacă fierb prea mult, devin extrem de moi și-și pierd prospețimea și culoarea.

Curățăm și spălăm bine știrul (de 3-4 ori, în funcție de cât este de plin de pământ), apoi îl opărim în apă fiartă și puțin sărată, ca să fie fin și să aibă o culoare intensă și frumoasă.

Se servesc pe aceeași farfurie doi-trei dovlecei, puțin știr, peste care se toarnă suc de lămâie și ulei iar alături peștele cald. Mai adăugăm două felii de lămâie și presărăm puțin pătrunjel tocat mărunt. Dacă nu vă place acest mod de prezentare, puteți așeza salata și peștele pe farfurii separate.

PROVERB
Peștele de la cap se împute.

Cuvintele sfinte și duhovnicești sunt așijderea laptelui, vinului și mierii: puterea lor dătătoare de viață este asemănătoare celei pe care o are apa, puterea de a crește se aseamănă celei pe care-o are laptele; aceea de a revigora, o are și vinul, iar prin puterea de a curăța și de a păzi, se aseamănă mierii.

Sfântul Dionisie Areopagitul

---

3. Nume dat la 3 plante erbacee înrudite: una cu tulpina ramificată, cu flori verzi dispuse în buchete rotunde și cu frunze comestibile (*Amaranthus angustifolius*), alta cu tulpina dreaptă, solidă și păroasă, cu flori verzi, mărunte, reunite în spic la vârful ramurilor, servind ca nutreț pentru porci (*Amaranthus retroflexus*), a treia, cu frunzele roșii și florile purpurii, dispuse în buchete rotunde la subsuoara frunzelor superioare sau în spice lungi și subțiri, este utilizată ca plantă ornamentală (*Amaranthus paniculatus*) (DEX 1998). La noi, mai cunoscută este cea dea doua subspecie, cea folosită ca nutreț pentru porci. În Grecia, însă, prima subspecie, cea comestibilă (*Amaranthus angustifolius*), este o plantă foarte des folosită la prepararea salatelor (*n. trad.*).

16. Obladă la tavă

Ingrediente (pentru 4 porții):

4 oblade (de 300-400 g fiecare)
3 cepe, 180 ml ulei de măsline
4 lămâi, 4 căței de usturoi
piper negru, chimen, ienibahar măcinat

Se curăță peștele de solzi și de măruntaie, se spală bine și se sărează. Se așază, apoi, într-o strecurătoare, timp de o oră-două, la scurs. Se așază într-o tavă îndeajuns de mare încât să încapă bine toți peștii, fără să fie înghesuiți. Dacă tava e mai mare, vom fi obligați să punem mai multă apă și rețeta nu va reuși. Se adaugă apă cât să se acopere peștii și se lasă la fiert, la foc mare.

Se curăță ceapa, se spală bine, se toacă foarte fin și se frământă puțin, ca să se înmoaie. Se curăță usturoiul și, îndată ce peștele începe să fiarbă, se adaugă în tavă ceapa, usturoiul și uleiul. După o jumătate de oră se micșorează flacăra și începem să mișcăm tava, ca să nu se prindă peștele de fundul tăvii. Se adaugă, apoi, condimentele. După 15 minute se toarnă și zeama de lămâie și se ia tava de pe foc.

Notă:
Acest fel de mâncare se servește pe farfurie adâncă. Așezăm cu atenție peștele, ca să nu se desfacă în bucăți, adăugăm apoi și puțin sos, care este extraordinar de gustos. Rețeta poate fi preparată și cu plevușcă, dacă suntem atenți la dimensiunea ei atunci când o cumpărăm. Ar trebui ca două plevuști să fie suficiente pentru o porție.

Aceeași rețetă poate fi preparată și din chefal, care dă un gust foarte bun zemii în care fierbe.

EXPRESIE
Mi-a prăjit peștele între buze (se spune despre oameni tiranici).





17. Barbun (sau alt soi de pește) prăjit

După cum v-ați dat seama și din cele două rețete anterioare (*Cod sărat prăjit* și *Obladă prăjită*), peștii prăjiți sunt meniuri ușor și relativ repede de pregătit, dacă dăm importanță micilor detalii pe care le-am menționat deja.

Se pot pregăti prin prăjire multe feluri de pește, în principal cei mici, precum barbunul roșu, hamsiile, sardelele, sparos, tonul zburător, plevușca, limba-de-mare, etc., asociindu-i cu salate de sezon, alese după propriile preferințe.

PROVERBE

Dacă vrei să mănânci barbun, trebuie să-ți uzi puțin picioarele.

Barbunul nu-l mănâncă cel care-l prinde.

Și ei vor zidi cetățile cele pustiite și le vor locui, vor sădi vii și vor bea din vinul lor, vor face grădini și din roadele lor vor mânca.

Amos 9, 14

Căci a venit Ioan, nici mâncând, nici bând, și spun: „Are demon".

A venit Fiul Omului, mâncând și bând și spun: „Iată om mâncăcios și băutor de vin, prieten al vameșilor și al păcătoșilor".

Matei 11, 18-19



18. Barbuni marinați

Ingrediente (pentru 4 porții) :

800 g de barbun
150 g de pastă de tomate
1 ceapă mare uscată, 4 căței de usturoi
100 ml de ulei de măsline
1 jumătate de legătură mică de pătrunjel, rozmarin
puțin piper negru măcinat, puțin oregano, puțin oțet, chimen măcinat
ulei și făină pentru prăjit

În 800 de grame nu ar trebui să intre mai mult de șase barbuni. Dacă nu am luat peștele gata curățat de la pescarul nostru, îl curățăm de solzi, de măruntaie și de branhii, îl sărăm ușor și-l punem la scurs, într-o strecurătoare.

Peștele se prăjește normal, dând importanță detaliilor pe care le-am menționat deja în rețetele anterioare. Așezăm barbunii prăjiți pe un platou și trecem la următorul pas.

Curățăm și tocăm mărunt ceapa și usturoiul și le așezăm într-o tavă mică (în care să încapă perfect și peștele și sosul), turnăm uleiul (100 g). Focul trebuie să fie puternic.

ATENȚIE! Uleiul care ne-a rămas de la prăjit nu se refolosește! De îndată ce se rumenesc ceapa și usturoiul, adăugăm în tavă și pasta de tomate, rozmarinul, piperul negru, chimenul, oțetul, oregano, precum și o jumătate de pahar de apă. Mărim flacăra, așezăm cu grijă și uniform peștele prăjit peste celelalte ingrediente, pe care le-am adăugat deja în tavă, și lăsăm tava la fiert timp de 5-10 minute. Sosul trebuie gustat și, dacă e nevoie, mai adăugăm sare, după gust.

Îndată ce fierbe zeama, luăm tava de pe foc și presărăm pătrunjelul.

Barbunii marinați se servesc calzi.

Putem să procedăm la fel și pentru alți pești sau pentru pești prăjiți, care ne-au rămas din ziua precedentă.



19. Lavrac la grătar

Ingrediente (pentru 5-6 porții) :

1 lavrac proaspăt (de aprox. 2 kg)
4 -5 dovlecei, 4 cartofi medii
5-6 ridichi, 1 legătură mică de pătrunjel
4 lămâi, 150 ml ulei de măsline

Se curăță și se spală peștele, se sărează cu sare măruntă și se așază pe grătar cu cărbuni. Focul nu trebuie să fie iute, deoarece peștele se va frige numai la exterior și va rămâne crud în interior. Trebuie să întoarcem, din când în când, peștele pe o parte și pe cealaltă, ca să se frigă încet și egal, așa încât pielea lui să capete o culoare aurie intensă.

În paralel, în timp ce peștele se frige, se spală și se fierb cartofii și dovleceii. Se curăță ridichile, se spală, se taie în felii fine și se prepară uleiul amestecat cu zeama de lămâie.

Când peștele este gata, se așază pe un platou mare, de formă ovală. De jur-împrejurul peștelui vom așeza dovleceii fierți, cartofii și feliuțele de ridichi. Putem să facem diverse combinații de forme și culori, dând curs aptitudinilor noastre artistice. Nu trebuie să uităm faptul că reușita organizării unei mese depinde în mare măsură și de felul în care prezentăm meniurile, dar și de estetica generală a mesei. „Mâncați ochilor pește și tu, burtă, pune-ți pofta-n cui", spuneau cei vechi, iar cei din Antichitate: „din vedere se naște dragostea", în sensul că întâi vezi și apoi dorești ceva (în cazul nostru hrana).

Pătrunjelul se toacă mărunt și, în funcție de preferință, fie îl presărăm peste pește, cartofi și dovlecei, fie îl adăugăm în sosul de ulei cu lămâie. Acest sos de ulei cu suc de lămâie se toarnă jumătate peste pește și garnitură iar cealaltă jumătate se toarnă într-un bol și se pune pe masă.

Și, din nou, lovitura unui mare lavrac...

El cumpără lavrac și rândunică, iar tu nici măcar de un bănuț caviar
Din *Prodromikòn*



20. Sparos la grătar

Ingrediente (pentru 4 porții):

4 sparos cu coadă neagră
dovlecei şi cartofi pentru garnitură
4 lămâi şi 150 ml ulei de măsline (pentru amestecul de ulei cu lămâie)
1 legătură mică de pătrunjel

Când cumpărăm peştii, trebuie să avem grijă să fie proaspeți şi potriviți ca dimensiune, adică să nu depăşească 350-400 g fiecare.

Prepararea şi modul de prezentare sunt identice cu cele din rețeta precedentă (vezi *Lavrac la grătar*).

Mâncarea noastră este de ajuns pentru patru persoane şi este foarte gustoasă, deorece se întâmplă ca sparos-ul să fie unul din peştii marini cu cea mai gustoasă carne.

PROVERB
A plecat după lavrac şi s-a-ntors cu mâna goală.

Se spune că, odată, când se discuta despre mâncare şi post, Avva Isidor bătrânul a zis:

Dacă vă mândriți pentru postul pe care-l țineți, atunci mai bine v-ar fi dacă ați mânca carne. E de preferat să mănânce cineva carne, decât să țină post şi să se laude cu canonul său, având, astfel, o părere foarte bună despre sine.

Din *Pateric*



21. Pălămidă la cuptor

Ingrediente (pentru 4 porții):

1 pălămidă de 1-1,5 kg
2 roșii mari, proaspete și tari
2 cepe, 5-6 căței de usturoi
4-5 foi de dafin
200 ml ulei de măsline
piper negru măcinat, puțin oregano
puțin chimen și sare fină
1 legătură de pătrunjel tocat mărunt

Se aprinde dinainte cuptorul și se reglează temperatura la 250°C, pentru ca, atunci când vom termina de curățat peștele, cuptorul să se fi încins deja.

Se curăță și se spală peștele și se așază pe o strecurătoare la scurs.

Se curăță ceapa și usturoiul, se spală și se taie bucăți. Se păstrează doi căței întregi de usturoi. Se spală roșiile și se taie rondele cu grosimea de aproximativ jumătate de centimetru.

Se întind rondelele de ceapă și de usturoi pe o tavă sau într-un pirex, se sărează peștele peste tot, inclusiv în interior și se pun cei doi căței de usturoi înăuntrul peștelui. Se așază apoi peștele peste ceapă și deasupra se pun rondelele de roșii.

Se toarnă, apoi, cu atenție, uleiul deasupra peștelui, roșiilor și cepei, așa încât să acopere toată suprafața tăvii. Se presară piperul negru, chimenul, oregano, foile de dafin și restul de sare, precum și pătrunjelul. E nevoie și de jumătate pahar de apă, pe care-o vom turna, încet și cu atenție, într-un colț al tăvii, căci apa se va răspândi, astfel, pe toată suprafața tăvii. Dacă se toarnă de deasupra (și deodată), va spăla mirodeniile pe care deja le-am presărat.

După ce am pregătit tava, o dăm la cuptor pentru 45-60 de minute. Focul trebuie să fie mic, pentru ca peștele să se rumenească uniform și să se pătrundă în interior.

22. Pălămidă la grătar

Ingrediente (pentru 5 porții):

1 pălămidă (de aprox. 2 kg)
3-4 lămâi
sare, oregano, ulei, pătrunjel

De obicei, o pălămidă bună cântărește între 800 g și 1,5-2 kg.

Se curăță peștele de măruntaie și se taie pe lungime, de-a lungul burții, începând de la coadă, către cap. Cuțitul trebuie să fie bine ascuțit. Se taie cu atenție pe lângă șira spinării, astfel încât peștele să rămână împărțit în două părți aproximativ egale, iar osul să rămână de-o singură parte. Părțile, însă, nu trebuie separate complet una de cealaltă (el trebuie să se deschidă ca o carte). Și pentru că pălămida e un pește gras, îl vom săra cu destul de multă sare măruntă, cu cel puțin 5-6 ore înainte de a-l pune la grătar. Când vine vremea, se pune peștele pe grătar, deschis, și se coace la foc mic. Îndată ce s-a fript, se pune pe un platou și se stropește cu amestec de ulei și lămâie, iar deasupra se presară oregano și pătrunjel.

Notă:
În același fel se pot frige și lufarii.

Pălămida și tonul cel urât mirositor...

Din *Prodromikon*

Îngerul spuse Sfântului Pahomie:

Iartă fiecăruia, după putere, mâncatul și băutul. După puterea celor care mănâncă, dă și canonul, iar, dacă pot, deloc să nu mănânce.

Din *Pateric*



23. Salată de pălămidă

Ingrediente (pentru 13-15 porții) :

3-4 pălămide (de aprox. 1kg fiecare), nu pești de râu sau de lac, nici somon
4 linguri de sare
ulei, lămâie sau oțet
pătrunjel și oregano

Se curăță peștele de măruntaie, se spală și se pune la scurs într-o strecurătoare. Se ia o oală mare, în care să încapă toți peștii întregi, se umple cu apă și se dau la fiert, după ce am adăugat și sare. După ce apa începe să fiarbă, trebuie luată spuma formată din sângele închegat care se ridică la suprafață. După 35-40 de minute, oala se ia de pe foc, se pun peștii la scurs și, după ce s-au răcit puțin, se dezosează cu atenție (avem grijă să îndepărtăm și oasele mici) păstrându-se numai carnea. Se ia atâta carne câtă socotim că trebuie pentru salată iar ce rămâne se pune într-un recipient și se păstrează la frigider. Se amestecă lămâia, uleiul și oregano; se bate acest amestec până se omogenizează. Se toarnă acest amestec peste salată și apoi se presară și pătrunjelul. În loc de lămâie se poate folosi oțet. Am putea spune că această salată e salata de ton a bunicilor noștri.

Păstrată la frigider, poate rezista până la cincisprezece zile.

PROVERB

Bun sau rău, călugărul e ușă spre rai.

Zicea odată Avva Yperéhios: „E de preferat să mănânci carne și să bei vin, decât să mănânci carnea fraților tăi, prin clevetire".

Din *Pateric*





24. Plătică de mare la cuptor

Ingrediente (pentru 5 porții):

1,5-2 kg de plătică (adică în jur de 8 pești)
200 ml de ulei de măsline
4 lămâi
1 legătură mică de pătrunjel tocat mărunt
2 cepe
piper negru măcinat și oregano
sare fină, o jumătate de pahar de apă

Se curăță peștele de solzi, măruntaie și branhii, se spală, se sărează și se pune la scurs, într-o strecurătoare.

Se curăță ceapa, se spală și se taie rondele, apoi se așază în tavă (sau într-un pirex). Se așază peștele peste ceapă, în ordine (ca și cum ar urma să plece la defilare), de-o parte capetele și de cealaltă cozile.

Se spală lămâile, se taie felii și se așază deasupra peștilor. Se toarnă apoi uleiul, se presară pătrunjelul, piperul, oregano și restul de sare.

Se toarnă cu atenție, într-un colț al tăvii, jumătatea de pahar de apă. Apa se va întinde pe toată suprafața tăvii, fără a spăla mirodeniile pe care tocmai le-am presărat peste pește. Se dă tava la cuptor (pe care l-am încins dinainte la 200°C), pentru aproximativ 40-50 de minute.

Și cine poate spune cu exactitate mulțimea peștilor...

Din *Prodromikon*

Monah este cel separat de toți și unit cu toți.

Evagrie Ponticul



25. Sardele la cuptor

Ingrediente (pentru 4 porții):

800 g de sardele
200 ml de ulei de măsline
3 roşii proaspete, tari
oregano, piper negru măcinat, pătrunjel tocat mărunt
1 jumătate de pahar de apă

Se spală foarte bine sardelele, pentru a îndepărta solzii. Se pot răzui uşor, fiecare în parte, fără cuțit (solzii sunt puțini şi subțiri).

Dacă nu doriți să le gătiți cu tot cu capete, le puteți îndepărta cu un cuțit sau prin răsucire, pentru a scoate în acelaşi timp şi măruntaiele, care la sardele sunt foarte mici.

Se aşază în tavă ordonat, ca nişte soldăței, se toarnă uleiul de măsline şi puțină apă, iar deasupra se aşază roşiile (pe care le-am tăiat rondele, în prealabil). Se presară, apoi, piper negru, oregano şi pătrunjel şi se adaugă restul de apă. Se pune tava în cuptorul încins dinainte la 180-200°C, pentru aproximativ o jumătate de oră.

Notă:

Sardelele sunt cei mai iubiți peşti în Grecia, pe deasupra fiind şi ieftine. Sardele sunt foarte hrănitoare, iar conținutul lor bogat în grăsimi omega este benefic pentru inimă şi artere.

Din pricina faptului că sunt peşti ieftini, adesea se consideră, în mod eronat, că sardelele sunt peşti de calitate inferioară, fiind numite peştele săracilor. V-aş recomanda, însă, cu modestie, să el preferați, pentru următoarele motive:

1. Este un peşte ieftin şi accesibil oricărui buzunar.
2. Poate fi găsit oriunde, aproape în tot bazinul mediteranean şi aproape în toate anotimpurile anului.
3. Este sănătos (face bine la inimă) şi nu veți găsi niciodată sardele de cultură.
4. Se găteşte uşor, repede şi în multe feluri:

a. la cuptor, cu roşii (vezi rețeta *Macrou la cuptor*)
b. la cuptor, cu lămâie (vezi rețeta *Plătică de mare la cuptor*)
c. prăjite (vezi rețetele *Cod sărat prăjit* şi *Obladă prăjită*)
d. fripte: sardelele fripte sunt foarte gustoase şi se pregătesc foarte repede.

PROVERB

— *Mănâncă, noră, verdețuri!*

— *Buni sunt și peștii.*

A întrebat, odată, un frate pe avva Matói: „Dacă mă vizitează un frate și se întâmplă să fie zi de post, ce să fac ca să nu mă tulbur ?" Bătrânul i-a răspuns: „Dacă tulburarea nu vine din aceea că mănânci împreună cu fratele, atunci stai și mănâncă. Dacă, însă, nu aștepți pe nimeni și stai și mănânci singur, atunci se cheamă că faci numai ce dorești tu".

Din *Pateric*



26. *Supă de pește*

Ingrediente (pentru 8 porții):

1,5-2 kg de pești de recif
5 cartofi potriviți
2 cepe
4 morcovi mari
5 lămâi
țelină și puțin pătrunjel
1 legătură mică de mărar
piper negru măcinat
sare, după preferință
200-230 ml ulei de măsline

Când spunem pești de recif, ne referim la peștii care trăiesc între stânci și în locuri pietroase, aproape de țărm: biban de mare dungat, biban de mare, corb de mare, scorpie de mare, bou de mare, rândunică de mare, vulpe de mare, anghilă, pește pescar și mulți alții.

Se poate face supă de pește și din pești mai de soi, adică din pește dulgher, cod proaspăt și biban roz.

Se curăță peștele de solzi și de viscere. Se spală foarte bine și se așază într-o strecurătoare să se scurgă bine. Se curăță, apoi, cartofii, cepele, morcovii, țelina și se spală. Se taie toate legumele în cuburi de un centimetru, un centimetru jumătate.

Se pun peștii întregi într-o oală, într-un litru jumătate de apă și se dă oala la foc mare. Când începe să fiarbă, se adaugă în oală și legumele pe care le-am pregătit mai devreme, apoi sarea și uleiul.

Se lasă la fiert toate aceste ingrediente timp de aproximativ 25-30 de minute și se apoi se ia oala de pe foc. Când se răcesc, după aproximativ sfert de oră, se scurg și se lasă în strecurătoare, iar zeama se păstrează în oală, pentru pregătirea supei.

Legumele pe care le-am ținut la scurs în strecurătoare se întind pe o tavă ca să se răcească mai repede și se separă carnea de oase. Se aleg adică, oasele și cartilagiile, pe care le aruncăm. Putem, pentru înlesnirea muncii noastre, să fierbem în oale diferite legumele tăiate mărunt și peștele. Se curăță peștele și de oasele mărunte și apoi se pun toate ingredientele în același recipient. Peștele curățat de oase și legumele fierte se pun din nou în oala în care am păstrat zeama. Se dă din nou oala la foc și se lasă supa să fiarbă timp de 15-20 minute. Înainte

de a lua oala de pe foc, se adaugă pătrunjelul tocat mărunt, mărarul, piperul, chimenul şi sucul de lămâie.

Supa este gata.

PROVERB

Noi nu avem nici pâine, iar motanul mănâncă peşte.

Despre avva Macarie se spune că, atunci când se întâmpla să se găsească în tovărăşia altor fraţi, îşi spunea sieşi: „Dacă-ţi dau vin, să-l bei de dragul fraţilor. Pentru fiecare pahar de vin, nu vei bea o zi întreagă nici un pic de apă".

Fraţii, ca să-l mulţumească, îi ofereau vin iar avva, ca să se pună pe sine la încercare, îl primea bucuros. Ucenicul său, însă, care ştia canonul ascuns pe care bătrânul şi-l luase, spuse odată altor fraţi: „Pentru numele lui Dumnezeu, nu-i mai daţi vin. Căci după aceea, în chilia sa, se va pune pe sine la grea încercare". Şi îndată ce fraţii au aflat despre canonul pe care avva şi-l luase, au încetat să-i mai ofere vin.

Din *Pateric*



27. Supă de pește cu sos de ou și lămâie

Ingrediente (pentru 6 porții):

1,5-2 kg pești de recif (v. rețeta precedentă, *Supă de pește*)
4 cartofi potriviți
3 morcovi
1 legătură mică de mărar tocat mărunt
200 ml ulei de măsline
4 ouă
5-6 lămâi
piper negru măcinat
țelină, chimen, ienibahar măcinat și sare, după gust

În primă fază, modul de preparare este identic cu cel din rețeta precedentă. Se scurge zeama, pe care o vom păstra în oală pentru mai târziu. Se separă legumele și carnea de pește de oase și se trece la partea a doua a rețetei.

Se mărunțesc peștele și legumele (astăzi se trec un pic prin juicer sau blender), până se obține o pastă omogenă. Tot acest amestec se adaugă din nou în oală, împreună cu zeama și se pune la fiert timp de numai cinci minute.

ATENȚIE! Trebuie să amestecați continuu, căci, altfel, amestecul se va lăsa pe fundul oalei, se va prinde și se va arde. De îndată ce începe să fiarbă, se adaugă mirodeniile și mărarul tăiat mărunt. În continuare, luăm supa de pe foc și o lăsăm să se răcească puțin și pregătim sosul de ou cu lămâie.

Se sparg ouăle și se pun într-un bol mare, albuș și gălbenuș împreună. Ouăle trebuie să fie neapărat proaspete. Se bat (astăzi această sarcină e lăsată în seama mixerului) destul de mult, până se leagă bine. Când ouăle au crescut suficient, se amestecă, puțin câte puțin, zeama de lămâie. (Dacă se bat ouăle cu mixerul, atunci când adăugăm lămâia trebuie să mișcăm mixerul circular). Se adaugă o parte din zeama de lămâie și apoi zeama din oală și în tot acest timp se amestecă circular. (Dacă folosim mixerul, acum îl trecem într-o treaptă de viteză mai mică).

E nevoie de multă atenție. Zeama nu trebuie să fie foarte fierbinte și (insist) trebuie adăugată puțin câte puțin, altfel sosul de ou cu lămâie se va tăia.

Continuăm să adăugăm zeama și să amestecăm până când se încălzește sosul și atunci se poate adăuga mai multă zeamă. Ne putem da seama dacă amestecul e gata atunci când, atingând peretele exterior al recipientului, simțim că s-a încălzit îndeajuns. Atunci ne putem opri și

amestecăm supa cu o lingură. Cu o mână amestecăm în supă iar cu cealaltă ridicăm recipientul cu sosul şi turnăm conținutul, încet, încet, în supă. După ce turnăm tot sosul, mai amestecăm puțin şi supa e gata. O gustăm, iar dacă este nevoie, adăugăm şi restul de lămâie. Recomand ca lămâia să prisosească puțin, din două motive: în primul rând, deoarece gustul de lămâie trebuie să predomine în raport cu aroma peştelui şi a ouălor. În al doilea rând, dacă supa va fi servită în 15-20 de minute, gustul lămâii nu se va mai simți atât de tare, iar combinația va fi una perfectă.

PROVERB

Să-ți văd supa, atunci când n-o să ai sare!

Se spune că, odată, când Skiti se pustiise, avva Theodor a mers şi a rămas la Fermi. Era foarte bătrân şi s-a îmbolnăvit.

Atunci, frații au început să-i aducă diverse alimente. Acesta, însă, dădea celui de-al doilea ceea ce-i aducea primul, celui de-al treilea, ceea ce primea de la cel de-al doilea şi continua să ofere mai departe, celui ce venea pe urmă, ceea ce-i adusese cel de dinainte. Şi numai când venea ora mesei, abia atunci mânca ceea ce-i adusese ultimul din cei veniți.

Din *Pateric*





28. *Supă de pește cu orez și sos de ou și lămâie*

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 kg pește de recif (v. rețeta *Supă de pește*)
4 cartofi
3 morcovi
1 legătură mică de mărar
200 ml ulei de măsline
4 ouă
5-6 lămâi
2 cești de orez
piper negru măcinat
țelină, chimen, ienibahar măcinat și sare, după gust

Modul de preparare este identic cu cel din rețeta precedentă, cu diferența că separarea zemii de ingredientele solide se face mai repede și mai ușor. Se strecoară, deci zeama printr-o strecurătoare. Se zdrobesc, apoi, bine, cu o lingură, peștele și legumele, ca să se mai îngroașe supa și se toarnă zeama peste ele. Se dă supa din nou la foc. În același timp, până când începe zeama să fiarbă, se spală bine orezul și se adaugă în oala cu supă. Se lasă orezul să fiarbă 10-13 minute și apoi se ia oala de pe foc. Se amestecă supa și se acoperă, ca să se umfle și apoi să se răcească. Între timp, se pregătește amestecul de ou cu lămâie.

Celelalte operațiuni (adică pregătirea sosului de ou cu lămâie) sunt identice cu cele din rețeta precedentă.

PROVERB:
Călugărul doarme și Dumnezeu gătește pentru el.

Veniți să bem băutură nouă, minunată,
Nu din piatră seacă,
Ci izvor al nestricăciunii
Răsărit din mormântul lui Hristos,
Întru Care ne întărim.

Sf. Ioan Damaschin, *Canonul Învierii*

29. *Supă de pește cu roșii*

Ingrediente (pentru 8 porții):

1 kg pește de recif (v. rețeta *Supă de pește*)
4 cartofi
3 morcovi
1 legătură mică de mărar, 1 legătură mică de pătrunjel
180 ml ulei de măsline
2 lămâi
3 linguri de pastă de roșii
1 ceașcă mică (de cafea) de paste făinoase tip orzișor
1 lingură de oțet
piper măcinat
țelină, chimen, ienibahar măcinat și sare, după gust

Se fierb peștele și legumele (cu excepția mărarului și a pătrunjelului) într-un litru jumătate de apă, în care se adaugă uleiul și sarea. Se scurg, așa cum am arătat în rețetele precedente și se păstrează în oală zeama, pe care o punem iarăși la fiert. Îndată ce dă în fiert, se adaugă pastele și se amestecă bine. Se adaugă, apoi, și pasta de tomate, mărarul și pătrunjelul, ienibaharul și oțetul.

Se lasă să fiarbă totul timp de 15 minute, apoi se ia oala de pe foc și se adaugă peștele, legumele și zeama de lămâie. Se acoperă oala, ca să se umfle pastele. Supa noastră este gata!

PROVERB
Muștele nu zboară pe lângă oala care fierbe.

Și Domnul Savaot va pregăti în muntele acesta pentru toate popoarele să bea bucurie, să bea vin.

Isaia 25, 6 (după *Septuaginta*)

30. Chiftele de pește

Ingrediente (pentru 5-6 porții):

600-800 g de cod (fără oase)
3 cepe
4 căței de usturoi
4 felii de pâine uscată
5 ouă
oregano, piper, chimen
pătrunjel tocat mărunt (opțional), sare

Se fierbe ușor peștele, în foarte puțină apă. Se scurge bine și, îndată ce se răcește, se curăță de oase și de pieliță, sfărâmând carnea între degete. Se curăță ceapa și usturoiul și se dau pe răzătoare.

Se pune pâinea în suficient de multă apă și se lasă la înmuiat timp de 5-10 minute, se scurge de apă și apoi se mărunțește bine între degete.

Se pun într-un castron peștele, ceapa și usturoiul date pe răzătoare și pâinea bine mărunțită, se sparg ouăle, se adaugă oregano, chimenul, piperul, sarea și pătrunjelul. Se frământă bine și se dă, apoi, deoparte vreme de 20-30 de minute. Se modelează chiftelele și se dau prin făină galbenă (de grâu tare).

Se prăjesc în ulei de măsline, la foc potrivit.

Notă:

Se poate folosi, în loc de pâine, cantitatea corespunzătoare de pesmet de pâine. De asemenea, chiftelele pot fi preparate și din cod sărat, dar acesta trebuie pus, în prealabil, la desărat.

PROVERB

Macrou și macrou de putinei. (Toate la vremea lor!)

Du-te și mănâncă cu bucurie pâinea ta și bea cu inimă bună vinul tău, pentru că Dumnezeu este îndurător pentru faptele tale.

Ecclesiast 9, 7



31. Pește fiert cu legume

Ingrediente (pentru 5 porții):

1,5 kg pește (cod proaspăt, corb de mare sau merluciu)
2 cepe
2 morcovi
3 cartofi potriviți
1 țelină mică, cu tot cu frunze
200 ml ulei de măsline
sare
foarte puțin piper
3-4 lămâi

Se curăță peștele, se spală, se sărează și se lasă la scurs în strecurătoare, timp de o oră. Se curăță și se spală legumele, și apoi se taie la dimensiunile și forma pe care le preferă fiecare. Se aranjează toate ingredientele într-o tavă, atât legumele, cât și peștele și se toarnă apă rece cât să acopere peștele (chiar mai puțină de atât). Se dă tava la foc puternic și, când începe să fiarbă, se adaugă ceapa tăiată mărunt, uleiul, sarea, piperul și chimenul.

După o jumătate de oră de fiert la foc mare, se micșorează flacăra la jumătate. Se mișcă tava din când în când, ca să nu se prindă peștele sau legumele, de vreme ce sosul a început deja să devină păstos.

ATENȚIE! Nu amestecăm conținutul, ci mișcăm tava, balansând-o ușor. Când sosul e bine legat, se adaugă zeama de lămâie, apoi se mișcă din nou tava și se ia de pe foc.

Odraslă de băcan ești, crescut cu icre,
Hrănit cu pește sărat, ieftin, scrumbii și ton sărat...

Din *Prodromikón*

32. Peşte spadă

Ingrediente (pentru 4 porţii):

1,5 kg peşte spadă
ceapă
ardei capia
sare

Peştele poate fi cumpărat gata eviscerat, de la pescărie (mai ales primăvara şi vara). Peştele spadă e un peşte mare şi gras şi depăşeşte, în genere, o sută de kilograme. Din această pricină, se găseşte pe piaţă numai porţionat. E gustos, are puţine oase mari şi aproape deloc oase mici. O bucată sau două, care să cântărească 1 kilogram jumătate, sunt de ajuns pentru patru porţii. Se poate prepara la cuptor (v. reţeta Pălămidă la cuptor) sau, şi mai bine, fript pe grătar, situaţie în care devine şi mai gustos (v. reţeta Lavrac fript). Există şi o altă posibilitate: să tăiem peştele cuburi (4/4 cm) şi să-l frigem sub formă de frigăruie, aşezând, între cuburile de peşte, bucăţi de ardei de culori diferite (verde sau roşu) şi bucăţi de brânză. Trebuie, însă, să avem în vedere două amănunte esenţiale:

a. carnea trebuie sărată bine, cu 5-6 ore înainte de a o pregăti,

b. peştele spadă trebuie fript la foc mic.

Încercaţi-l, vă rog! Cine nu a mâncat încă frigăruie din peşte spadă nu cunoaşte gustul desăvârşit al acestui fel de mâncare.

Şi dentex din cel mai bun, pescuit la vreme potrivită.

Din *Prodromikón*

Cetăţile acestea le-a întărit el [Rovoam] cu ziduri şi a aşezat în ele căpetenii şi magazii pentru pâine, untdelemn şi vin.

2Cronici 11, 11

33. *Peşte spadă cu giganţi pătaţi (fasole gigant pătată)*

Am amintit anterior că peştele spadă se găseşte mai ales primăvara şi vara şi, din pricină că fasolea pătată gigant se coace numai vara (chiar dacă acum poţi găsi de toate, în orice anotimp), m-am gândit să vă fac cunoscută şi această veche reţetă, mai puţin obişnuită. Scopul meu nu este, însă, acela de a vă prezenta pur şi simplu o reţetă veche, ci de a vă purta în epoci trecute, când bucătarii depuneau mai mult efort şi petreceau ore nesfârşite pentru a reuşi să pregătească ceea ce noi pregătim astăzi în timp scurt şi cu puţin efort. De când în bucătăriile noastre a intrat curentul electric, împreună cu toate aparatele care funcţionează pe bază de curent (mai ales frigiderul), totul s-a schimbat. Păstrarea şi congelarea alimentelor ne uşurează mult munca. Mai demult, atunci când monahii din Sfântul Munte (sau de oriunde altundeva) prindeau un peşte spadă mare, nu aveau un alt mod de a-l păstra decât prin sărare. Peştele se săra cu foarte multă sare iar bucăţile, astfel pregătite, se aşezau una lângă alta, aproape lipite între ele. Aşa se păstra peştele, în general, pe atunci. În afară de peştii săraţi pe care-i mâncăm noi astăzi (sardele, anşovii, scrumbii etc.), atunci când se găteau peşti mari, îi desărau bine, în prealabil şi apoi îi transformau în mâncăruri deosebit de gustoase. Pentru a reveni la reţeta noastră, peştele spadă porţionat şi sărat bine se usucă complet în trei-patru zile. Atunci când dorim să-l gătim, îl desărăm timp de 24 de ore (aşa cum am arătat în reţetele cu cod sărat).

Ingrediente (pentru 4 porţii) :

1kg boabe de fasole gigant pătată
700 g peşte sabie uscat (şi desărat)
4 cepe
pătrunjel, piper, chimen
5-6 roşii proaspete

Se sotează ceapa şi, îndată ce începe să se rumenească, se adaugă fasolea şi peştele (bine desărat) precum şi puţină apă şi se lasă să fiarbă bine. După aproximativ o jumătate de oră, se adaugă roşiile pasate precum şi mirodeniile. Se gustă mâncarea şi, dacă e nevoie, se adaugă sare. Se lasă să fiarbă la foc mic pentru încă 20 de minute; la sfârşit se adaugă pătrunjelul şi se ia tava de pe foc. Mâncarea pe care o aveţi în faţă e o combinaţie perfectă de gusturi (*Îmbucătura şi iertăciunea răposatului*, după cum zice o vorbă din bătrâni, spusă la pomeni).

Această rețetă amintește iahnia ciobanilor, mâncarea de fasole cu carne de porc (sau *bacon*, așa cum îi spun *cowboy*-i de dincolo de Atlantic).

PROVERBE

În oală, foarte ușor poți găti vânt.

Vom mânca macaroane cu furculițe de aur.

Și dacă dai pâinea ta celui flămând, din inimă, și saturi sufletul smerit, lumina ta va răsări în întuneric.

Isaia, 58, 10 (după *Septuaginta*)

Vă cinstim după cuviință și vă spunem bun venit
Și vă oferim cuviincios dragostea noastră, după datorie,
Urându-vă să petreceți cu sănătate și bucurie
Această cucernică sărbătoare a noastră,
Prăznuind-o împreună cu veselie,
Slăvit, așa cum se face de veacuri,
Cu mare bucurie sufletească.

Stihuri călugărești



34. Rechin înăbuşit

Rechinul neted se găseşte pe piaţă feliat. E un peşte foarte gustos şi se mănâncă mai ales prăjit, cu scordolea (v. reţeta *Cod sărat prăjit, cu sos de usturoi*). Îl putem prepara, de asemenea, înăbuşit, iar rezultatul va fi la fel de reuşit.

Ingrediente (pentru 3-4 porţii):

600 g rechin (porţionat şi tăiat bucăţi mici de 5x5 cm)
150 ml ulei de măsline
3 lămâi
sare, o linguriţă de muştar
chimen şi piper negru (opţional)

Se sărează peştele cu cel puţin 2-3 ore înainte şi se pune într-o cratiţă sau o tavă mică şi puţin adâncă, în care să încapă bine toate bucăţile. Se adaugă apă rece, atât cât să acopere puţin peştele (să luaţi în calcul şi uleiul, pe care-l veţi adăuga imediat ce conţinutul tăvii va începe să fiarbă). Se pune tava pe foc, iar după ce începe să fiarbă, se adaugă uleiul; după încă 15-20 minute, se adaugă şi muştarul şi mirodeniile, împreună cu sucul de lămâie. Muştarul şi lămâia se toarnă de aşa manieră încât să acopere toată suprafaţa tăvii. Se mişcă bine tava şi după un minut se ia de pe foc. Mâncarea noastră este gata!

PROVERB
Pescarul bun pescuieşte şi pe întuneric.

Veniţi şi mâncaţi din pâinea mea şi beţi din vinul cu care v-am cinstit pe voi.
Pilde 9, 5 (după *Septuaginta*)

35. Doradă

Pe piață se găsește doradă de două feluri: de crescătorie sau de mare. Peștele de mare, care hoinărește liber în larg, este, bineînțeles, mai gustos decât cel de crescătorie. Nu vreau prin această afirmație să dau impresia că disprețuiesc complet doradele de crescătorie, care sunt mai grase și sunt, la rândul lor, destul de gustoase. Dorada se poate pregăti la tavă, în același fel ca oblada (vezi rețeta *Obladă la tavă)*. Se poate pregăti și la grătar (vezi rețeta *Lavrac la grătar*). Nu aș evita nici recomandarea de a-l găti la cuptor, dacă e pe gustul dumneavoastră (vezi rețeta *Plătică de mare la cuptor*).

36. Anghilă

Este un pește de categoria a doua, după cum spuneam și în introducere, dar cu o savoare specifică. Trebuie, însă, să fie mare, adică să cântărească mai mult de un kilogram și să aibă cel puțin șase centimetri diametru. Se gătește numai prin fierbere, iar sosul care se obține este unul delicios și foarte dens. Se poate folosi și la supa de pește, deoarece, repet, zeama în care fierbe este foarte gustoasă (vezi rețeta *Cod proaspăt*).

ATENȚIE! Când se porționează, de la coadă spre cap, o porțiune de cel puțin zece cm se aruncă, deoarece anghila are, în această parte, multe oase mici, foarte fine.

De asemenea, se poate prăji, la fel cum se prăjește rechinul.

PROVERBE

Cel care ține anghila de coadă, încă n-a prins-o.

De Bunavestire și Florii intră diavolul în apă.

(În ajunul Buneivestiri și al Floriilor, monahii, istoviți de post, se duc la pescuit, dar adesea se întâmplă să-i prindă furtuna).

37. Murena (cea neînțeleasă)

Îi spun neînțeleasă fiindcă, de obicei, o evităm, mai ales pentru că se spune despre ea că ar avea dinți ascuțiți și ar mușca, ori din pricină că se hrănește cu pești etc. Nu pot să înțeleg, însă, de ce este privită astfel, când din copilărie tot auzim că peștele cel mare îl mănâncă pe cel mic. Murena mănâncă pești mai mici decât ea, iar noi, care suntem mai mari decât murena, o pescuim și o mâncăm.

Poate fi cumpărată de la pescar, deși îmi e teamă că nu e foarte ușor de găsit, fiindcă pescarii o evită de obicei, după cum spuneam mai devreme. Asta în cazul în care nu avem obiceiul să pescuim noi înșine. Murena seamănă cu anghila, doar că are pielea neagră și multe picățele de culoare galbenă, foarte frumoase. Ca și anghila, dă o zeamă foarte gustoasă, atunci când o fierbem. De obicei se jupoaie, pentru că are pielița tare.

De asemenea, se poate usca la soare și apoi prăji. Se sărează și se condimentează cu puțin oregano și apoi se atârnă la soare pentru două-trei zile. Prăjită este foarte gustoasă.

38. Rândunică de mare

În ce privește forma, rândunica de mare se aseamănă cu codul, dar culoarea este cu desăvârșire diferită. Rândunica de mare este de culoare roșu-auriu. Acești pești au o carne foarte gustoasă și dau un gust extraordinar supei în care fierb.

De asemenea, se poate pregăti așa cum se pregătește codul proaspăt (v. rețeta nr. 6, *Cod proaspăt*).

PROVERB
Cine gătește vânt, cu fum se va hrăni.

Fericit omul care-i poate iubi pe ceilalți la fel, fără deosebire.
Fericit omul care nu se lipește de nimic stricăcios sau vremelnic.
Fericită mintea care, cercetând toate cele ce există, se desfată neîncetat de frumusețea divină.
Sfântul Maxim Mărturisitorul

39. Pește pescar și pește dulgher

Peștele pescar este neobișnuit și, aș spune, ciudat în ce privește înfățișarea sa, în raport cu ceilalți pești, bineînțeles. Arată cu totul altfel față de alți pești și măsoară între 20 și 30 cm diametru (fiindcă este rotund). Imaginați-vă un cerc, cu cap și coadă, care înoată! E de culoare roșu-castaniu închis. Dacă suntem norocoși și prindem un pește pescar, îl vom curăța de măruntaie, îl vom spăla și-l vom lăsa la fiert destul de mult. După ce fierbe bine, trebuie scos din oală și așezat pe o tavă. Separăm cu atenție oasele mari și mici de carne. Zeama o vom păstra separat. Supa de pește pescar este extraordinar de gustoasă (v. *Supă de pește*).

Peștele dulgher seamănă, întrucâtva, cu peștele pescar în ce privește forma, dar, spre deosebire de acesta, primul înoată vertical, e de culoare gri și are două pete mari, negre, la mijlocul corpului (câte una de fiecare parte). Se spune că, atunci când a trăit Hristos pe pământ, a prins un astfel de pește iar urmele degetelor Sale s-au întipărit pe corpul peștelui. De aici și numele său (în greacă, *hristópsaro*, adică peștele lui Hristos). Și peștele dulgher este foarte bun de supă.

40. Vulpe de mare și pisică de mare (la tigaie sau la capac)

Și vulpea de mare și pisica de mare marmorată sunt pești ciudați la înfățișare, mai ales din pricina formei lor. Se găsesc pe piață jupuiți, fiindcă au o pieliță tare. Cu toate că vă vor surprinde prin înfățișarea lor, vă rog să-i încercați. Se pot pregăti la tigaie, cu sos de usturoi (vezi rețeta *Cod prăjit cu sos de usturoi*) iar rezultatul este grozav.

Vulpea de mare este nemaipomenit de gustoasă pregătită la capac (vezi rețeta *Rechin înăbușit*).

PROVERB
Pești din mare îți vând câți vrei...

41. Baracudă

E un peşte special prin forma corpului său, am putea spune o variaţiune de zărgan (care e de formă alungită şi circulară, măsurând în lungime între 30 şi 50 centimetri, iar în grosime, cel mult un centimetru şi care are botul de formă alungită ca peştele spadă; se consumă prăjit).

Ne putem imagina, deci, baracuda ca un peşte spadă mare, de aceeaşi lungime, dar ceva mai gros, cu diametrul de trei până la cinci centimetri. Fript la grătar are un gust unic (vezi reţeta *Lavrac la grătar*).

PROVERB

Casa pescarului e pustie, iar a vânătorului, părăsită.

Şi după ce a trecut David puţin de vârful muntelui, văzu pe Siva, sluga lui Memfiboşet, cu o pereche de asini încărcaţi, pe care se aflau două sute de pâini şi o sută de ciorchini de stafide şi o sută de legături de smochine şi un burduf de vin. Şi a zis regele către Siva: „Cui duci toate acestea?" „Asinii, a răspuns Siva, sunt pentru familia regelui, ca să umble, pâinile şi smochinele sunt pentru tineri, vinul ca să bea cei ce vor slăbi în pustie".

Regi II, 16, 1-2 (după *Sepuaginta*)

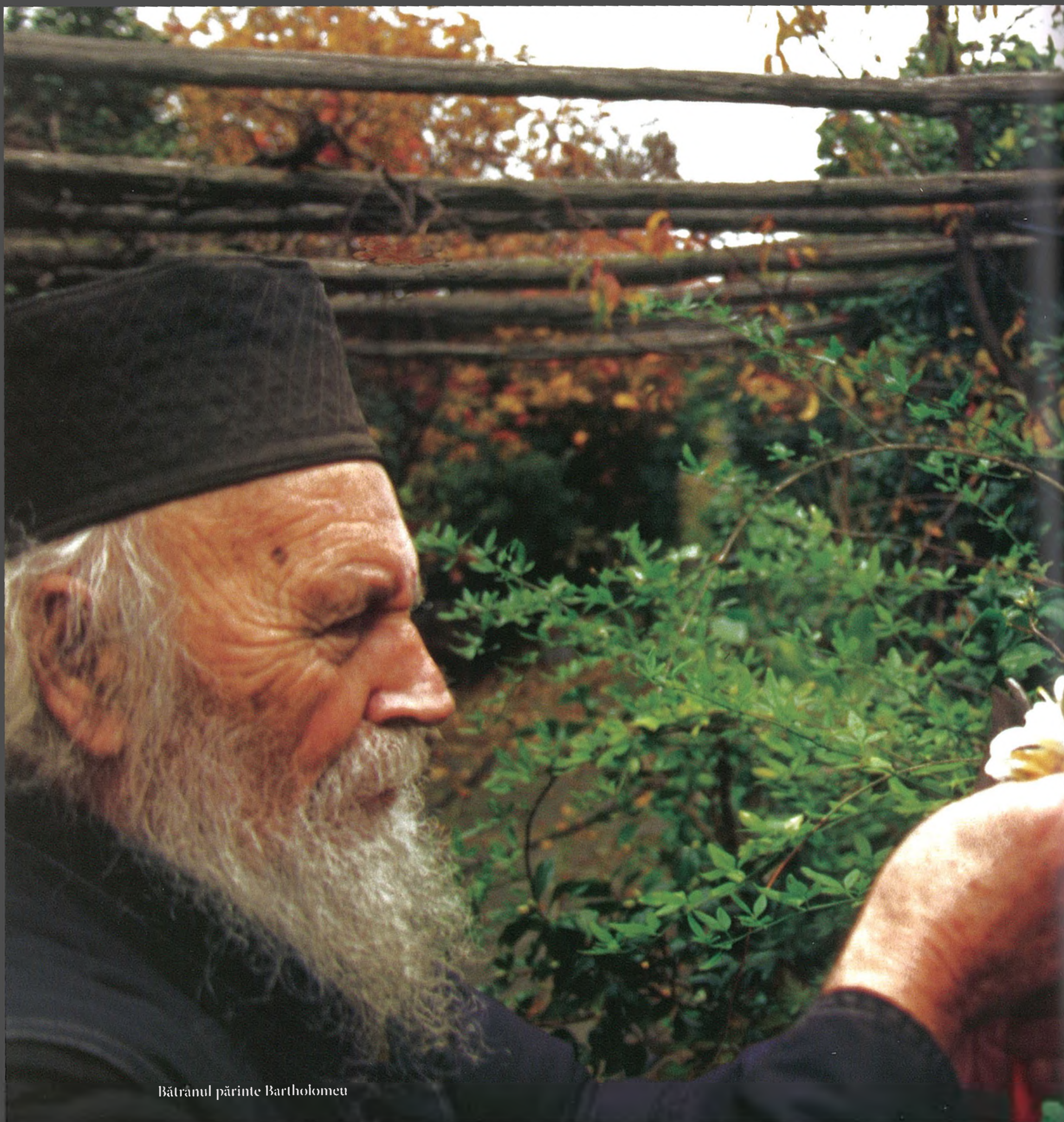
Se spune că un frate a întrebat, odată, pe Avva Sisoe:

Dacă se adună fraţii sâmbăta sau duminica şi unul dintre fraţi bea trei pahare de vin, e mult?

Dacă nu e la mijloc satana, atunci nu e mult.

Din *Pateric*





Bătrânul părinte Bartholomeu

Mâncăruri de legume și mâncăruri cu ulei







Câteva cuvinte despre leguminoase și mâncărurile cu ulei de măsline

Dezvoltarea economică și îmbunătățirea calității traiului, precum și eliberarea noastră de diferitele principii ale societății tradiționale au adus cu sine schimbări majore și în obișnuințele culinare ale oamenilor. Nevoile profesionale și sociale au limitat drastic timpul liber al omului de astăzi, care e forțat, astfel, să recurgă la soluții facile (nu întotdeauna benefice pentru sănătate și nici foarte fericite în ce privește gustul) de tip fast-food.

Nu sunt, însă, toate acestea, o foarte bună scuză și o înlesnire majoră cu care ne-a obișnuit încet-încet acest tip de hrană pe care-o obținem dând un simplu telefon?

Noile obișnuințe culinare au scos de pe masa noastră, în primă fază, acele mâncăruri care cereau mult timp pentru a fi pregătite. Leguminoasele aproape că încep să lipsească cu desăvârșire din hrana noastră și tare mi-e teamă că va veni vremea când vor fi consumate numai în sate pierdute de lume, în vreun restaurant de provincie, ca mâncare rară și tradițională. Au devenit, oare, leguminoasele mâncarea săracilor, prin excelență?

În orice caz, pentru că nu sunt atașat de tradiție ci, dimpotrivă, mai degrabă progresist, prin această carte doresc să încerc (fără să fiu sigur că voi reuși) să vă provoc să arătați mai mult respect tradiției noastre culinare, cea numită mediteraneană, adică mâncărurilor pe care le preparau și le consumau părinții și strămoșii noștri.

Aceasta este, în același timp, și arta culinară aghiorită, pe care am deprins-o vreme de treizeci și trei de ani. Specialiștii o caracterizează ca fiind sănătoasă, dietetică și o consideră parte a bucătăriei mediteraneene. Eu nu știu cum s-o numesc. Dați-i ce nume vreți: călugărească, mănăstirească, aghiorită sau chiar tradițională.

Ceea ce are cu adevărat importanță este faptul că mâncarea gătită în Sfântul Munte conține mai puține trigliceride și colesterol, că ajută la micșorarea presiunii arteriale și că reduce considerabil alte efecte dăunătoare. Acestea sunt concluzii certificate științific.

Leguminoasele trebuie să fie, prin urmare, proaspete. Culoarea lor arată, de obicei, cât sunt de proaspete. Lintea proaspăt culeasă, spre exemplu, este de culoare verzuie. Înainte nu puteam ști cu certitudine cât de proaspete sunt anumite leguminoase, acum, însă, se vând ambalate, și pe cutii sau pe pungi se inscripționează, obligatoriu, data la care expiră. Dacă se întâmplă să fie expirate, adică să fie depășită data înscrisă pe ambalaj, nu înseamnă neapărat că vom păți ceva fierbându-le și consumându-le. Pur și simplu vor fierbe mai greu, afară de faptul că e posibil să conțină și cunoscutele și nedoritele gângănii. Mai mult decât atât, va trebui să alegem și să dăm la o parte pietricelele pe care e posibil

să le conțină și să spălăm bine boabele (de două-trei ori), pentru a îndepărta praful și conservanții pe care îi conține orice pachet și care au tocmai rolul de a preveni apariția gângăniilor.

Vom face precizările cuvenite în fiecare caz în parte, deoarece există particularități care variază de la leguminoasă la leguminoasă. Unele trebuie scurse, altele nu, unele trebuie înmuiate de cu seară, altele nu. În orice caz, toate leguminoasele pot fi gătite cu ulei sau fără, așa cum se procedează și în Sfântul Munte, în funcție de perioada în care ne aflăm (cu alte cuvinte, dacă e sau nu post). Pe de altă parte, aici intervine și problema preferinței fiecăruia, căci unii preferă să gătească leguminoasele fără ulei și să adauge ulei crud atunci când servesc mâncarea.

Cei care doresc să gătească fără ulei vor găsi în cele ce urmează paisprezece rețete, care au un asterisc la sfârșit și care marchează chiar faptul că acel fel de mâncare se poate pregăti și fără ulei. Aceasta, desigur, „pentru mai multă înfrânare"...



1. Supă de fasole

Ingrediente (pentru 8-10 porții):

1 jumătate de kg de fasole
4 cepe uscate
3 morcovi
1 legătură mică de țelină
sare
ardei roșu iute (opțional)
200 ml ulei
puțină mentă, proaspătă sau uscată (opțional)

Se varsă boabele de fasole pe masă sau pe o tavă și se alege fasolea (de multe ori, printre boabe mai sunt și pietricele). E foarte neplăcut și-n același timp periculos să te trezești cu o pietricică în gură, în timpul mesei. Se spală fasolea de 2-3 ori, pentru îndepărtarea prafului și a conservanților pe care-i conțin toate legumele boabe și care împiedică apariția gângăniilor. Se acoperă cu apă rece și se pune la fiert, la foc normal. Nu e nevoie să fie lăsată la înmuiat de cu seara, așa cum se recomandă în cazul năutului, deoarece coaja își mărește volumul și se întărește.

După aproximativ 20 de minute se ia de pe foc, se strecoară și se pune din nou la fiert, și de această dată tot în apă rece. Această operațiune, de schimbare a apei în care fierbe fasolea, este obligatorie, pentru ca supa să nu producă balonare celor care o vor mânca.

Ceapa, morcovii și țelina, odată curățate, spălate și tăiate mărunt, se aruncă în oală a-tunci când începe să clocotească fasolea. La fiecare 15 minute, amestecăm și adăugăm puțină apă rece de la robinet. ATENȚIE! E important ca apa să fie rece și nu caldă. În acest fel se reduce timpul preparării supei de fasole. Depinde și cum o preferăm, mai scăzută sau nu; în funcție de asta, mai spre sfârșit, adăugăm uleiul, pasta de roșii rărită cu puțină apă, sarea și mirodeniile.

E de preferat, totuși, să o luăm de pe foc de îndată ce începe să se îngroașe. Pentru că acest fel de mâncare se poate mânca pe tot parcursul anului, se servește cu salate de sezon. Foarte potrivite drept garnitură, începând din septembrie și până în mai, sunt diferitele feluri de murături, în oțet sau în sare (inclusiv pește: sardele, hamsii, macrou și hering).

Acest fel de mâncare se poate prepara și fără ulei. *

PROVERB
Bob cu bob se umple sacul de fasole.

2. Fasoliță

Ingrediente (pentru 6 porții):

500 g de fasoliță (fasole ochi-negri)
4 cepe uscate
3 linguri de pastă de roșii
200 ml ulei de măsline
sare, chimen, oregano
oțet

Se alege fasolea și se separă de pietricele, se spală bine, se acoperă cu apă rece și se pune la fiert. Se curăță, se spală și se taie mărunt ceapa și se aruncă în oală, de îndată ce apa începe să fiarbă.

Înainte ca fasolea să înceapă să se îngroașe, se adaugă uleiul, pasta de tomate dizolvată în puțină apă, chimenul, sarea. Amestecăm continuu iar, dacă e nevoie, mai adăugăm puțină apă.

Cu un minut înainte de a lua mâncarea de la foc, adăugăm oregano și oțetul.

E o mâncare foarte savuroasă, cu un gust special, dar, din păcate, nedreptățită de către cei mai mulți. Încercați-o, mă veți pomeni, pentru că sunt sigur că veți dori să o mai gătiți și altă dată.

Acest fel de mâncare se poate prepara și fără ulei. *

PROVERB
Dacă nu e pește, bună-i și fasolea.

Toate le-ai supus sub picioarele lui: oile și boii, toate, încă și dobitoacele câmpului, păsările cerului și peștii mării, cele ce străbat cărările mărilor.

Psalmul 8, 7-9





3. Salată de fasoliță

Ingrediente (pentru 5 porții):

500 g de fasoliță (fasole ochi-negri)
10 cepe verzi
1 legătură mică de pătrunjel
1 legătură mică de mărar
150 ml ulei
sare, paprika
chimen, piper negru, oregano
oțet
puțin usturoi (opțional)

Se alege fasolea și se îndepărtează pietricelele pe care se poate întâmpla să le conțină; se spală bine boabele și se pun la fiert până încep să se spargă. Nu trebuie lăsate până devin păstoase. Putem încerca un bob-două, să vedem dacă sunt bine fierte. Când suntem siguri că sunt bine fierte, luăm oala de la foc și strecurăm boabele.

Ceapa, pătrunjelul și mărarul, curățate, spălate și tocate mărunt în prealabil, se așază într-un castron împreună cu fasolea bine scursă, sarea, uleiul, oțetul și toate mirodeniile și se amestecă bine. Dacă nu avem ceapă proaspătă, putem folosi o ceapă-două uscate, în funcție de mărimea lor; important este să fie tocate foarte fin.

Salata noastră este gata.

Se servește pe platou puțin adânc, deoarece, viu colorată fiind, atunci când e întinsă pe platou, seamănă cu o pardoseală-mozaic dintr-o biserică bizantină.

Acest fel de mâncare se poate prepara și fără ulei. *

PROVERB
Cine n-are carne poftește după fasole.

4. Salată de fasole albă

Ingrediente (pentru 6 porții):

500 g de fasole
10 cepe verzi
1 legătură mică de pătrunjel
150 ml ulei de măsline
sare, oregano, lămâie

Se alege fasolea, se spală, se pune într-o oală, se acoperă cu apă rece și se dă la fiert. Se amestecă din când în când și se adaugă apă rece dacă este nevoie. Când considerăm că fasolea e suficient de fiartă se ia oala de la foc și se scurg bine boabele. ATENȚIE! Nu trebuie să lăsăm fasolea la fiert până când boabele încep să devină pastă.

Cât timp fierbe fasolea, se curăță, se spală și se toacă mărunt cepele și pătrunjelul. Dacă nu avem ceapă proaspătă, putem folosi o ceapă-două uscate.

Se pun într-un castron mic fasolea fiartă, ceapa și pătrunjelul tocate mărunt, uleiul, oregano, sarea și lămâia. Se amestecă foarte bine și salata este gata.

Se servește caldă.

PROVERB
Nu săra fasolea altora.

Lăsați-mă să fiu hrană fiarelor, dacă aceasta este voia Domnului.
Grâu al lui Dumnezeu sunt, de dinții fiarelor măcinat
Ca să mă arăt pâine curată a lui Hristos.

Ignatie, episcopul Antiohiei, *Către Romani*, Epistola VI, 1

(Prin epistola sa, sfântul cere creștinilor din Roma să nu intervină pe lângă autorități, ci să-l lase să mărturisească, pentru a primi cununa muceniciei).





5. *Fasole gigant la cuptor*

Ingrediente (pentru 6 porții):

500 g giganți (fasole de Lima)
3 cepe uscate
200 ml ulei de măsline
pastă de tomate
boia dulce
sare, piper negru, chimen, mentă, oregano
ardei iute roșu (opțional)

Se curăță fasolea, se spală și se fierbe cam 40 de minute. Când boabele sunt pe jumătate fierte, se ia oala de pe foc și se scurge apa. Se curăță ceapa, se spală, se toacă mărunt și se călește puțin, până se rumenește ușor. Se dizolvă pasta de tomate în puțină apă și se adaugă peste ceapa călită. Se adaugă un litru de apă, sarea, mirodeniile și se lasă la foc până dau în fiert, apoi se oprește focul.

În tava cuptorului se așază boabele de fasole, se toarnă sosul pe care l-am pregătit și uleiul. Se amestecă bine. Trebuie să avem grijă ca boabele să fie acoperite bine cu zeamă, deoarece au fost fierte numai pe jumătate și va fi nevoie să le lăsăm să fiarbă bine în cuptor.

Se dă tava la cuptor, la 180-200°C, pentru aproximativ o oră. Când sunt gata, boabele de fasole-gigant trebuie să fie uscate și de culoare roșiatică.

Nu vă codiți, le puteți gusta!

PROVERB

Focul frige carnea, iar jarul peștele.

Așa cum această pâine a fost împrăștiată pe munți și a fost adunată și a devenit una, la fel să fie adunată și Biserica Ta de la marginile pământului în împărăția Ta; că a ta este slava și puterea în Iisus Hristos în vecii vecilor.

Rugăciune pentru pâinea euharistică, *Didahia Apostolilor* IX, 4





6. *Fasole la tavă (vourdounárika)*

Ingrediente (pentru 6 porții):

500 g giganți (fasole de Lima)
3 cepe
200 ml ulei de măsline
pastă de tomate
sare, piper negru, chimen

Se curăță fasolea de pietricele, se spală și se pune la fiert pentru 45 de minute (apa în care punem fasolea trebuie să fie rece).

Se ia fasolea de pe foc și se scurge. Se curăță, se spală și se taie mărunt ceapa. Se pun uleiul și ceapa într-o tavă și se călește ceapa la foc mic. Se adaugă, apoi, un litru de apă, de preferință caldă, pasta de tomate dizolvată în puțină apă, sarea, condimentele și fasolea.

Se mărește flacăra, pentru aproximativ 20 de minute, iar apoi se micșorează pentru o jumătate de oră, până când fasolea devine păstoasă și zeama se evaporă. Vor fi foarte gustoase; nu aveți decât de pierdut dacă nu le încercați…

PROVERB
Cel care poartă cuțit nu este numaidecât bucătar.

Iar fiii oamenilor în umbra aripilor Tale vor nădăjdui. Sătura-se-vor din bunătățile casei Tale și din izvorul desfătării Tale îi vei adăpa pe ei. Că la Tine este izvorul vieții, întru lumina Ta vom vedea lumină.

Psalmul 35, 7-9

7. Linte

Ingrediente (pentru 6 porții):

500 g de linte
3 cepe uscate
5-6 căței usturoi
250 ml ulei de măsline
5-6 foi de dafin
sare, oregano
pastă de tomate (opțional)
oțet (opțional)

Se aleg boabele de linte și se separă de pietricele, se spală în două-trei ape, se pun într-o oală cu apă rece și se dau la fiert. ATENȚIE! În cazul lintei, apa nu trebuie schimbată, așa cum se procedează cu fasolea. Se curăță și se spală ceapa și usturoiul. Ceapa se taie cât se poate de mărunt. Cățeii de usturoi se lasă întregi. Când lintea începe să fiarbă, se adaugă ceapa, usturoiul și foile de dafin. Cam din sfert în sfert de oră se amestecă și se adaugă apă rece, dacă este nevoie.

Când lintea începe să devină păstoasă, se adaugă uleiul, sarea, oregano, se lasă sa fiarbă puțin și mâncarea este gata. Oțetul se folosește pentru asezonare atunci când servim mâncarea. Dacă preferăm ca mâncarea de linte să fie roșie, vom adăuga pasta de tomate, dizolvată în puțină apă, odată cu sarea și uleiul.

Lintea se servește cu salate specifice oricărui sezon iar în perioada rece cu murături și pește sărat.

Acest fel de mâncare se poate pregăti și fără ulei. *

PROVERBE

A înghițit lintea uleiul.

S-a apucat să mănânce linte cu furculița.

Preferați lintea, căci ea alungă demonul cărnii.

Iacov a dat lui Isav pâine și fiertură de linte și acesta a mâncat și a băut, apoi s-a sculat și s-a dus. Și astfel a nesocotit Isav dreptul său de întâi-născut.

Facerea 25, 34

8. *Năut*

Ingrediente (pentru 8 porții):

500 g de năut
5-6 cepe uscate
250 ml ulei de măsline
sare
opțional, suc de lămâie și frunze de rozmarin

Năutul se separă de pietricele și se spală în două-trei ape, din ziua precedentă. Se pune, apoi, într-un vas cu 3-4 l de apă caldă și o lingură de sare. Se lasă vasul acoperit până a doua zi, ca să se umfle lintea.

ATENȚIE! Apa nu trebuie să fie fierbinte, ci călduță, în caz contrar vom opări năutul. Ar fi bine ca recipientul în care am lăsat năutul la umflat să nu fie lăsat pe o suprafață din marmură sau ceva asemănător, deoarece apa caldă se va răci destul de repede. În dimineața zilei următoare, se strecoară năutul, care trebuie să se fi umflat între timp, și se spală, din nou, bine.

Se umple o oală cu 2-2,5 l de apă și se pune la fiert la foc potrivit. Năutul, pe care l-am ținut până acum în strecurătoare, se adaugă atunci când apa e pe punctul de a fierbe. ATENȚIE! În cazul năutului apa nu trebuie schimbată, așa cum se procedează în cazul fasolei.

Se curăță, se spală și se toacă mărunt ceapa și se adaugă în oală. Se amestecă cam din sfert în sfert de oră și se completează cu apă caldă, la nevoie. Apa pe care o adăugăm trebuie să fie neapărat caldă!

Când năutul începe să se îngroașe, se adaugă uleiul. Se gustă și, dacă e cazul, se adaugă un pic de sare, cu moderație, însă, deoarece năutul și-a luat deja sare cât timp a stat la umflat în apă cu sare.

Se poate consuma cu sos alb (fără pastă de tomate, adică) și atunci nu ne rămâne decât să adăugăm rozmarinul și lămâia, odată cu uleiul și apoi să luăm oala de pe foc.

Dacă, însă, preferăm sosul roșu, atunci când adăugăm uleiul vom folosi și pasta de tomate dizolvată în puțină apă. Când mâncarea începe din nou să fiarbă bine, luăm oala de pe foc. În acest al doilea caz, în care se folosește pasta de tomate, se renunță la rozmarin și se adaugă mai puțin ulei.

Acest fel de mâncare se poate pregăti și fără ulei. *

PROVERB
Cucul are nevoie de pereche și năutul de aer.

Se spune că avva Teodor de la Férmi se afla, odată, la Skíti, şezând la masă împreună cu alţi fraţi. Fraţii, cât timp au mâncat, şi-au băut paharele cu respect: le ridicau, beau şi apoi rămâneau tăcuţi. Atunci Avva Teodor le-a spus: „Monahii nu mai au respect. Adică, nu mai spun «Iertaţi!» de fiecare dată când beau".

Din *Pateric*

Primiţi-l pe cel slab în credinţă, fără să-i judecaţi gândurile. Unul crede mâncând de toate; cel slab, însă, mănâncă legume. Cel ce mănâncă să nu dispreţuiască pe cel ce nu mănâncă; iar cel ce nu mănâncă să nu osândească pe cel ce mănâncă, fiindcă Dumnezeu l-a primit. Cine eşti tu, ca să judeci pe sluga altuia ?

Romani 14, 1-3







9. *Năut cu orez*

Ingrediente (pentru 4-5 porții):

250 g năut
250 g orez alb
200 ml ulei de măsline
2-3 cepe uscate
1-2 lămâi
piper negru măcinat

Se pune la înmuiat năutul (ca în rețeta precedentă). Se fierbe, fără ceapă și ulei și, înainte ca zeama să înceapă să se lege, se ia oala de pe foc. Se pune la scurs într-o strecurătoare iar dedesubt se așază un vas în care să se scurgă zeama, pe care o vom folosi mai târziu. Se pun într-o cratiță ceapa tocată foarte mărunt și uleiul și se călește puțin ceapa, la foc mic. În paralel, se spală orezul și se scurge, apoi se adaugă peste ceapă și ulei și se amestecă o dată-de două ori. Nu trebuie să uităm să cântărim orezul, deoarece, la cantitatea corespunzătoare de orez vom adăuga de 2,5 ori mai multă zeamă de la năut. După zeamă se adaugă năutul și se amestecă bine. Se presară sarea și se întețește focul pentru 12-15 minute. Îndată ce începe să se înmoaie orezul se ia oala de pe foc, se presară piperul, se amestecă bine și se acoperă cu un prosop curat, peste care se așază un capac, până când orezul va absorbi toată zeama. După 20 de minute se amestecă din nou, se adaugă lămâia și mâncarea este gata. Se poate servi direct pe farfurie cu un polonic sau se poate pune într-un bol, pe care-l vom așeza apoi cu fața în jos în farfurie. Conținutul va rămâne în farfurie, păstrând forma bolului.

În al patrulea rând carnea friptă pe grătar, în al cincilea, carnea prăjită în tigaie,
Și, apoi, bucăți din partea de mijloc a barbunului
Și o porție dublă de aterine mari, grase, prăjite.

Din *Prodromikón*



10. Năut la cuptor

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 kg năut
200 ml ulei
5-6 cepe uscate
sare

Se pune năutul la înmuiat de cu seara, într-un vas acoperit, cu multă sare şi în apă foarte caldă. Până dimineața boabele se vor umfla. Se spală şi se pun la scurs. Se umple o oală cu 2 l de apă şi se pune la fiert. De îndată ce apa începe să fiarbă, se adăugă năutul şi se lasă la fiert timp de o jumătate de oră, la foc mare. Se dă drumul la cuptor la 200°C şi, în acelaşi timp, se curăță ceapa şi se taie în felii foarte subțiri (rondele).

Se pune năutul într-o tavă adâncă sau într-un pirex, se toarnă zeama iar deasupra se aşază toate rondelele de ceapă. După o jumătate de oră, se micşorează flacăra cuptorului la 100°C. Se mai lasă în cuptor pentru încă aproximativ 2 ore jumătate. La final, ceapa se va fi înmuiat complet iar gustul năutului va fi extraordinar. E posibil să fie nevoie să mai adăugați apă.

[...] *pentru rodul lor de grâu, de vin şi de untdelemn ce s-a înmulțit.*

Psalmul 4, 7

Când găteşti
Nu te tulbura, frate,
Remediul este simplu:
Alungă din tavă pe diavolul cel pizmaş.
Tămâiază, mişcă-te, cântă psalmi
Şi, dacă vrei, tropare pe lung.

Stihuri călugăreşti



11. Chiftele cu năut

Ingrediente (pentru 4-5 porții):

300 g năut
3 căței de usturoi
1 legătură mică de pătrunjel
1 legătură mică de ceapă verde
sare, piper negru, chimen
ulei pentru prăjit
150-200 g făină

Cu douăzeci şi patru de ore înainte de pregătirea chiftelelor, se pune năutul în apă foarte caldă, cu multă sare şi se acoperă vasul. A doua zi boabele se vor fi umflat suficient. Se spală şi se scurge bine năutul, apoi se dă prin blender.

Se curăță, se spală şi se toacă mărunt ceapa şi pătrunjelul. Se curăță usturoiul şi se dă pe răzătoare sau se trece prin zdrobitorul de usturoi.

Se ia un castron şi se pun în el toate ingredientele, adică năutul trecut prin blender, ceapa tocată mărunt, usturoiul, pătrunjelul, precum şi condimentele şi făina. Se frământă bine totul şi se lasă apoi pentru o jumătate de oră să se liniştească.

Se toarnă ulei într-o tigaie, se aşază tigaia pe foc şi se modelează, pe rând, chiftelele, după care se aşază în tigaie. Prăjirea trebuie să se facă la foc mic, deoarece, în caz contrar, chiftelele se vor rumeni la exterior iar în interior vor rămâne crude.

Ziua de astăzi a fost temeiul sfintei adunări
Pentru prăznuirea preasfintei sărbători.
Drept aceea, bucurați-vă cu toții şi vă veseliți, dragi prieteni,
La sărbătoarea noastră.
Cu mulțumire cântați imnuri şi beți
Şi închinați cum se cuvine în sănătatea preacinstitei acestei adunări.

Stihuri călugăreşti

12. *Fáva*

Ingrediente (pentru 4-5 porții):

500 g fáva
3 cepe uscate
200 ml ulei de măsline
sare, chimen, lămâie

Fáva se găsește pe piață în trei culori. Tipul galben provine din măzăriche spartă, cel verde, din mazăre. Din cele trei, cel mai gustos este cel galben, nu că celelalte ar fi de disprețuit. De altminteri, după cum spune Apostolul Pavel: „Pe toate să le încercați, țineți ce este bine" (1Tes. 5, 21). Fáva se poate găti ca supă sau fiartă și scursă de zeamă, servită ca salată sau garnitură.

Supă de fáva: se spală fáva, se acoperă cu apă rece și se pune la fiert. Pentru supă e nevoie de o cantitate mai mică de fava, aproximativ 350 g. Se curăță, se spală și se toacă mărunt ceapa și se adaugă peste fáva, de îndată ce aceasta dă în fiert. ATENȚIE! Începând de la jumătatea timpului de fierbere, va trebui să amestecați continuu, deoarece s-ar putea ca fáva să se lipească.

Se dă flacăra la minim, pentru ca fáva să fiarbă la foc mic, până când boabele se vor desface și se vor topi complet.

Se ia de la foc și se adaugă ulei, sare, chimen și lămâie și se amestecă bine. Supa este gata. Se servește caldă.

Fáva uscată: se fierbe exact așa cum am arătat mai sus. De data aceasta, însă, se pune la foc întreaga cantitate de fáva. Când a fiert, se adaugă toate celelalte ingrediente, se amestecă bine și se lasă la răcit. Îndată ce se răcește, se încheagă. Se amestecă bine și se poate servi. Dacă dorim, mai putem adăuga ulei. Fáva are particularitatea de a absorbi tot uleiul pe care-l adăugăm, oricât de mult ar fi. Odată, cineva care gătea fáva a adăugat și a tot adăugat ulei, amestecând continuu, întrebându-se unde se duce tot acel ulei. Așa a luat naștere expresia: „fáva are pe undeva o gaură ascunsă".

Acest fel de mâncare se poate pregăti și fără ulei*.

PROVERB

Cine are ulei de risipit, îl toarnă în fáva.

Și fáva bine măcinată și orez cu miere.

Din *Prodromikón*

13. Bob scăzut la tavă

Ingrediente (pentru 6 porții):

500 g bob
4 cepe
200 ml ulei de măsline
sare, piper negru, oregano
pastă de tomate

Se alege bobul, separându-l de pietricele și de cojile uscate pe care le poate conține, se spală și se pune într-o oală, în 3-4 litri de apă rece. Oala se acoperă și se lasă astfel timp de 20-30 de ore. Dacă doriți, puteți schimba apa din când în când.

Se iau boabele unul câte unul și se taie micile proeminențe negre pe care le au la unul dintre capete. Se spală din nou și se pun la fiert într-o cratiță, pentru 45 de minute.

Se taie ceapa, se așază într-o tavă împreună cu uleiul și se lasă la călit, la foc mic. După aceea, se adaugă bobul și un litru de apă. Se mărește flacăra și se lasă tava la foc pentru aproximativ o jumătate de oră. Se micșorează, apoi, flacăra și se adaugă condimentele, sarea, pasta de tomate dizolvată în puțină apă și se amestecă totul bine. Se lasă la fiert la foc mic, până se încheagă bine sosul. E posibil să fie nevoie să adăugați puțină apă, în cazul în care observați că boabele nu sunt, încă, bine fierte.

Din când în când se amestecă, ca să nu se prindă. E o mâncare foarte gustoasă și vă recomand să faceți efortul de a o pregăti: n-o să vă pară rău.

PROVERBE

Ieri am mâncat bob, azi supă de bob.

S-a-nfuriat baba și a spart strachina cu bob.

14. Bob proaspăt

Ingrediente (pentru 6 porții):

1-1,5 kg bob proaspăt
10-15 cepe mici
1 legătură mică de mărar, 1 legătură mică de fenicul
sare, piper
250 ml ulei de măsline
3 lămâi

Se curăță și se spală bobul, așa cum se procedează și în cazul fasolei verzi. (Trebuie să fim atenți atunci când îl cumpărăm, deoarece trebuie să fie destul de crud).

Se curăță cepele și verdețurile aromate, se spală și se toacă mărunt, fiecare separat.

Se toarnă uleiul într-o tavă și se călește ușor ceapa, la foc mic. Se adaugă bobul, sarea și verdețurile și se toarnă 2-3 pahare de apă. Imediat după aceea, se mărește flacăra pentru aproximativ jumătate de oră, după care se dă focul mic, pentru încă 20 de minute, timp în care trebuie să mișcăm din când în când tava, ca să nu se lipească conținutul. Se adaugă mirodeniile și, îndată ce se evaporă toată zeama, se toarnă lămâia și apoi se mișcă energic tava.

Se ia tava de pe foc și mâncarea este gata.

PROVERB
La Sfântul Luca se seamănă bobul.

De altminteri, agricultorul nu seamănă numai grâu,
Ci și alte semințe,
Orz și bob și, în urmă, și mazăre,
Legume de grădină și semințe de flori.
Clement Alexandrinul, *Miscellanea* VII, 37

Gheronda Efthímios lucrând în grădina chiliei Repaná





15. *Fasole verde*

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 kg fasole verde
5 cepe uscate
5-7 căței de usturoi
250 ml ulei de măsline
sare
pătrunjel
roșii proaspete sau pastă de tomate

Se spală fasolea foarte bine și se curăță, tăindu-i capetele. Dacă are ațe (fibre) pe lungime, încercăm să le îndepărtăm, pe cât posibil. Unii le îndepărtează cu ajutorul cuțitului folosit la curățarea cartofilor, o idee destul de bună, de altfel, căci rezultatul nu se lasă așteptat, iar mâncarea e mult mai reușită. Totuși, este de preferat să evitați, cât posibil, fasolea cu ațe.

Ceapa și usturoiul se toacă mărunt și se pun în tavă. Se adaugă uleiul și se lasă la călit, la foc mic, până când se rumenesc bine.

Se adaugă în tavă și fasolea și se amestecă bine toate ingredientele, fără să adăugăm apă, pentru 3-5 minute. Se toarnă, apoi, o jumătate de litru de apă, se presară sarea, se acoperă și se lasă la fiert, la foc mare.

Luăm tava de pe foc și apreciem, în funcție de câtă zeamă și-a lăsat și fasolea, câtă apă mai trebuie adăugată. Dacă nu folosim roșii proaspete, ci pastă de tomate, putem adăuga ceva mai multă apă. Dacă, însă, roșiile sunt proaspete, vom fi zgârciți cu apa pe care o adăugăm, deoarece roșiile vor lăsa suc, zeama va prisosi și va fi nevoie de mai mult timp până se va evapora tot acest lichid, astfel încât mâncarea să se lege.

Roșiile trebuie să fie foarte proaspete. Se spală și se taie pe jumătate. Se îndepărtează, cu cuțitul, părțile pe care nu le folosim (codița, cotorul) și apoi se trec roșiile prin storcător.

Când fasolea e fiartă pe jumătate, se toarnă sucul de roșii sau pasta de tomate dizolvată în puțină apă. Se adaugă pătrunjelul, curățat, spălat și tocat mărunt. Imediat după aceea, micșorați flacăra și lăsați să fiarbă la foc mic, până când se evaporă toată zeama și rămân numai fasolea și uleiul. Atunci e momentul să luați oala de pe foc.

Știu că risc să devin obositor prin faptul că insist uneori foarte mult asupra unor amănunte și vă cer iertare pentru aceasta. O fac, însă, cu dragoste frățească, încercând să vă transmit experiența pe care eu am dobândit-o în timp, pentru ca efortul pe care-l depuneți în a găti

să fie încununat de succes. De altfel, bucătăria aghiorită cere efort, iar dragostea pentru aceia care se vor hrăni din mâncarea pe care o pregătiți este obligatorie.

Acest fel de mâncare se poate pregăti și fără ulei. *

PROVERB

Pescuitul cere răbdare, iar vânătoarea picioare bune.

Grădinarul nostru are mare bucurie,
Căci anul acesta s-au înmulțit dovleceii.
Socotește că vom mânca din ei vreo nouă luni,
Și vom fi sănătoși pentru totdeauna.
Se vor curăța ochii noștri și, stând culcați pe spate,
Vom număra stelele, în miezul zilei.
Ni se vor dezmorți și oasele
Și mințile noastre vor fi mai sprintene,
Burțile goale, mintea luminată ca o tigvă de dovleac.

Stihuri călugărești

Când gătești,
Nu te teme deloc de lucrarea celui rău.
Prinde și psalmodiază și strigă,
Tămâiază locul și vei călca-n picioare făcăturile diavolului.

Stihuri călugărești

16. *Fasole verde cu cartofi*

Ingrediente (pentru 8 porții):

1 kg fasole verde
500 g cartofi
4 cepe uscate
5-6 căței de usturoi
200 ml ulei de măsline
sare, puțin piper negru, foarte puțin chimen
1 legătură mică de pătrunjel
5-6 roșii proaspete

Se curăță fasolea de codițele de la capete și se îndepărtează fibrele pe care (mai mult ca sigur) le are. Dacă fasolea e mare și lungă, se taie pe jumătate. Se curăță cartofii, se spală și se taie felii după preferință: rondele sau pe lungime. Se spală și fasolea și apoi se curăță usturoiul și ceapa, se spală și se taie, ceapa în bucăți foarte mici, usturoiul, felii.

Se așază într-o tavă (sau o oală puțin adâncă) uleiul și ceapa tăiată mărunt și se lasă la călit, la foc mic. De îndată ce se rumenește, se adaugă fasolea, cartofii și usturoiul, turnând și 2-2 pahare jumătate de apă și se întețește focul. După aproximativ 25 de minute se adaugă roșiile, spălate și trecute prin blender, precum și pătrunjelul tocat mărunt și mirodeniile.

După 10 minute de fiert la foc mare, se micșorează flacăra (la un sfert din puterea maximă) și, după aproximativ 20-25 de minute, mâncarea este gata. Trebuie să fim atenți să rămână numai uleiul, iar zeama să se evapore.

PROVERB
Pentru pește, pisica pune via gaj.

17. Ghiveci la tavă (tourloú)

Ingrediente (pentru 8-10 porții):

300 g cartofi
300 g fasole verde
200 g bame
2 vinete, 5 ardei grași, 2 dovlecei
4 cepe uscate
1 legătură mică de pătrunjel
pastă de tomate (sau roșii proaspete)
sare și piper
250 ml ulei de măsline

Am putea spune că ghiveciul este o mâncare de sezon, deoarece se mănâncă, de obicei, numai vara. Nu e obligatoriu să punem toate legumele pe care le-am menționat: putem să lăsăm la o parte una sau două care nu ne sunt pe plac sau pe care nu le avem. De asemenea, la acest fel de mâncare putem folosi câteva legume care ne prisosesc sau care le păstrăm pentru orice eventualitate –puțină fasolică verde, o vânătă, dovlecei. Adăugăm și 2-3 cartofi și așa mai departe.

În acest fel se obține o mâncare foarte gustoasă, făcând, în același timp, economie. Ca să nu mai adaug că în Sfântul Munte se spune că e păcat să aruncăm ceea ce prisosește, cum ar fi legumele, pentru care au muncit unii oameni.

Abundența de bunuri și mania consumeristă a oamenilor ne conduc către acțiuni contrare echilibrului ecologic. Dar, fiindcă teoria trebuie să fie urmată de fapte, să trecem la prepararea ghiveciului.

Se curăță, se spală și se taie legumele în forma dorită. E de la sine înțeles că bamele se lasă întregi și li se îndepărtează numai codițele. Se așază ceapa în tavă, se toarnă uleiul și se lasă la călit, la foc mic. Imediat după aceea se adaugă celelalte legume, cu excepția bamelor și a pătrunjelului. Dacă punem bamele de la început, se vor topi. Se toarnă apă, atâta cât să acopere legumele, și apoi se adăugă și sarea. Se acoperă, apoi, tava și se mărește flacăra.

După 20 de minute de fiert, se adaugă bamele și, după alte 15 minute, pasta de tomate rărită cu puțină apă sau sucul obținut din roșiile proaspete, trecute prin blender. Se micșorează flacăra și se adăugă pătrunjelul tocat mărunt precum și piperul negru.

Se lasă la fiert, la foc mic, până când se evaporă toată zeama și rămâne numai uleiul. Se ia oala de pe foc. Mâncarea noastră este gata.

Acest fel de mâncare se poate prepara şi fără ulei. *

Dovleceii să-i ai mereu la mare preț.
Mănâncă-i zilnic, ca să ai ochi buni,
Şi ziua-n amiaza mare, întins pe spate, vei număra stelele.

Stihuri călugăreşti

Şi s-au făcut ei stăpâni peste cetăți tari, peste case pline de toate bunătățile, fântâni săpate în piatră, vii, livezi de măslini şi toate felurile de pomi roditori din belşug;şi au mâncat şi s-au săturat şi s-au îngrăşat, trăind în desfătări prin bunătatea Ta cea mare.

Neemia 9, 25



18. *Dovlecei cu cartofi la cuptor (briám)*

Ingrediente (pentru 6 porții):

500 g dovlecei
1kg cartofi
5-6 căței de usturoi
200 ml ulei de măsline
4-5 roșii proaspete
1 legătură mică de pătrunjel
sare, piper negru, chimen, boia dulce

Se curăță și se spală dovleceii și cartofii și se taie felii. Se curăță și se taie feliuțe subțiri și usturoiul.

Se spală roșiile și se trec prin blender. Se aprinde cuptorul și se reglează temperatura la 250°.

Se așază în tava cuptorului dovleceii și cartofii și feliuțele de usturoi, se toarnă sucul de roșii, uleiul și se presară sarea și toate celelalte mirodenii. Se amestecă bine și apoi se adaugă pătrunjelul tocat mărunt. Tava frumos ornată, plină de culoare, se dă la cuptor.

După 20 de minute se micșorează focul la 200°C, iar după alte 20 de minute, se fixează la 180°. După aproximativ o jumătate de oră, mâncarea este gata. Atenție, însă, trebuie să așteptați un pic înainte de a o servi, pentru că, după cum se știe, cartofii și dovleceii se răcesc mai greu.

PROVERBE

Minte nemuncită, creier fără valoare.

Au ieșit dovleceii, a-nceput munca din noapte.

19. Fasole pătată boabe

Ingrediente (pentru 8 porții):

1kg fasole pătată (Borlotti) uscată
4 cepe uscate
6-7 roşii proaspete
200 ml ulei
sare, piper negru, chimen, boia dulce, ardei roşu iute
mentă (opțional)

Se curăță fasolea, adică se scot boabele din păstăi. Boabele sunt de culoare albă sau roşie, pătate, ca un mozaic. E posibil să fie şi numai roşii sau vişinii. Se pot găsi şi gata curățate.

Se spală boabele şi se pun la scurs în strecurătoare. Se curăță, se spală şi se toacă ceapa. Se toarnă uleiul într-o tavă, se adaugă şi ceapa tocată şi se lasă la călit, la foc mic. Îndată ce se rumeneşte, se adăugă boabele de fasole şi două pahare jumătate de apă apoi se măreşte flacăra.

După aproximativ o jumătate de oră, se adaugă roşiile trecute prin blender, sarea precum şi toate condimentele şi mirodeniile. După 10 minute micşorăm flacăra. Din când în când mişcăm energic tava, ca să nu se lipească fasolea. După alte 20 minute, mâncarea e gata.

Fasolea pătată e foarte gustoasă. Nu ezitați s-o încercați.

Acest fel de mâncare se poate prepara şi fără ulei. *

Fasole boabe, măsline şi caviar...

Din *Prodromikón*



20. Anghinare cu cartofi

Ingrediente (pentru 8 porții):

10 anghinare măricele
500 g cartofi
10 cepe uscate mici
1 legătură mică de mărar şi 1 legătură de pătrunjel
250 ml ulei de măsline
sare, oregano proaspăt, piper negru
8 lămâi

Se curăță cu mare atenție anghinarea. Se taie foile circular şi uniform, îndepărtând, de fiecare dată, cu cuțitul, partea tare a suprafeței exterioare. Se îndepărtează şi puful pe care anghinarea îl are în partea de sus, tot circular, în aşa fel încât, la final, să semene cu o ceaşcă mică.

Trebuie să avem alături un castron mic cu apă şi zeamă de la două lămâi, în care punem anghinarele, ca să nu se înnegrească.

Se curăță cartofii, se spală, se taie pe lungime şi se pun în lighean împreună cu anghinarele. Se curăță, se spală şi se toacă mărunt ceapa. Se toarnă ulei într-o tavă, se adaugă ceapa şi se căleşte uşor. Se scurg, apoi, frunzele de anghinare şi cartofii şi se aşază în tavă. Se adaugă două pahare jumătate de apă, cât să acopere cartofii şi anghinarea.

Se măreşte focul pentru aproximativ o jumătate de oră şi, apoi, se adaugă plantele aromatice spălate şi tocate mărunt precum şi piperul, se micşorează flacăra la un sfert şi se mai lasă mâncarea la fiert pentru încă aproximativ 20 minute.

În tot acest timp, se mişcă energic tava, pentru ca legumele să nu se prindă, şi se storc şi celelalte lămâi.

După ce zeama a scăzut suficient, se toarnă sucul de lămâie şi se ia tava de pe foc.

Deoarece e posibil să nu găsim anghinare pe piață sau să vrem să evităm curățarea ei, putem folosi anghinare congelată sau conservată.

EXPRESIE
A călcat pe anghinare... (A dat greş)



21. Anghinare cu bob

Ingrediente (pentru 8 porții):

10-12 anghinare
1 kg de bob curățat
10-15 cepe verzi
4-5 căței de usturoi
1 legăturică de pătrunjel
1 legătură mică de mărar
sare, oregano proaspăt, piper negru, chimen
250 ml ulei de măsline
5-6 lămâi

Se curăță cu atenție anghinarea și se pune într-un castron cu apă și zeama de la 2 lămâi, ca să nu se înnegrească. Se scot boabele din păstăi. Pentru a obține un kilogram de boabe, e nevoie să cumpărăm aproximativ două kilograme de bob păstăi.

Se curăță ceapa, usturoiul, mărarul, pătrunjelul și oregano, se spală și se toacă, fiecare separat.

Se călesc ușor ceapa și usturoiul și apoi se călește puțin și bobul. Peste ceapa, usturoiul și bobul călite se toarnă trei pahare cu apă, apoi se adăugă anghinarele. Se întețește focul și se lasă totul la fiert vreme de 30 minute, după care se micșorează flacăra la jumătate și se adaugă mărarul, oregano, sarea și condimentele. După 20 de minute, se micșorează din nou flacăra la un sfert și se mișcă tava din când în când, ca să nu se lipească legumele.

După ce se evaporă toată zeama, se adaugă sucul de lămâie, se scutură bine tava, pentru ca lămâia să se împrăștie peste tot, și se ia îndată de pe foc. Mâncarea noastră este gata.

PROVERBE

Bun e bobul, dar cere stomac sănătos.

— Sănătate, bătrâne!
— Semăn bob.

Bob mănâncă, bob mărturisește.

22. *Anghinare cu sos de ou și lămâie*

Ingrediente (pentru 7 porții):

10-15 anghinare
4-5 căței de usturoi
10-15 cepe verzi
1 legătură mică de mărar
1 legătură mică de fenicul
250 ml ulei
sare, piper negru, chimen
8 ouă
5-6 lămâi

Se curăță bine anghinarele și se așază într-un castron cu apă amestecată cu zeama de la 2 lămâi, ca să nu se înnegrească. Se curăță ceapa și usturoiul precum și toate plantele aromatice și se toacă mărunt.

Se toarnă uleiul în tavă, se adaugă ceapa și se călește ușor, la foc mic. În continuare, se presară uniform mărarul și feniculul și apoi se așază, pe rând, anghinarele ca niște șiruri de cupe. Avem, bineînțeles, grijă să nu le așezăm invers.

Se adaugă trei pahare cu apă, sarea, piperul negru și chimenul, se mărește flacăra și se lasă totul la fiert vreme de 30 minute. După scurgerea acestui interval de timp, se micșorează flacăra și se mai lasă la fiert pentru încă 20 minute. Se ia oala de pe foc înainte să se evapore toată zeama.

Înclinăm tava cu mare atenție și turnăm zeama într-un bol, având grijă să nu se amestece mâncarea. Anghinarele trebuie să rămână, după cum am amintit mai înainte, exact așa cum le-am așezat de la început, adică dispuse cu partea mai largă în sus, în așa fel încât să se umple atunci când adăugăm sosul de ou cu lămâie.

Se bat ouăle într-un bol cu margini mai joase. Se adaugă, puțin câte puțin, zeama de lămâie, amestecând continuu și apoi se toarnă și zeama pe care am scurs-o din tavă, continuând să amestecăm. Turnăm acest amestec în tavă, distribuindu-l în mod egal, în așa fel încât să umple toate cupele de anghinare.

Dacă acoperiți mâncarea cu un capac, aveți grijă să nu închideți tava ermetic.

PROVERB
Oala bună face mâncarea gustoasă.

23. *Anghinare cu mazăre*

Ingrediente (pentru 8 porții):

10 anghinare
1 kg de mazăre
10-15 cepe mici
1 legătură mică de mărar, 1 legătură mică de pătrunjel, fenicul
sare, piper negru
250 ml ulei
4 lămâi

Se curăță foarte bine anghinarele şi se pun într-un castron cu apă şi zeamă de lămâie, ca să nu se înnegrească. Se curăță ceapa, mărarul, pătrunjelul şi feniculul, apoi se spălă şi se toacă mărunt, fiecare separat. Se scot boabele de mazăre din păstăi (dacă e cazul). Se îndepărtează corpurile străine (pietricele, bucăți mici de păstaie, etc.) şi se spală bine mazărea. Se căleşte uşor ceapa în ulei, la foc mic, se adaugă mazărea, amestecând de câteva ori, bine, toate ingredientele. Se toarnă două-trei pahare de apă, se adaugă plantele aromatice şi se amestecă din nou conținutul. Rânduim apoi anghinarele în tavă, una câte una.

Se dă focul tare şi se lasă mâncarea la fiert timp de aproximativ o jumătate de oră. Adăugăm, apoi, sarea şi piperul. După scurgerea acestei jumătăți de oră, se micşorează flacăra la jumătate şi se lasă la fiert pentru încă 20 minute. După ce se evaporă toată zeama, se toarnă sucul de lămâie şi se mişcă energic tava, pentru ca lămâia să se distribuie pe toată suprafața. Imediat după aceea luăm tava de pe foc.

PROVERB

Via are nevoie de viticultor, casa de gospodar, iar vasul pescarului, de căpitan.

Luând cele cinci pâini şi cei doi peşti şi privind la cer, a binecuvântat şi, frângând, a dat ucenicilor pâinile, iar ucenicii mulțimilor. Şi au mâncat toți şi s-au săturat şi au strâns rămăşițele de fărâmituri, douăsprezece coşuri pline. Iar cei ce mâncaseră erau ca la cinci mii de bărbați, afară de femei şi de copii.

Matei 14, 19-21

24. Anghinare prăjite

Ingrediente (pentru 5 porții):

8-10 anghinare
sare
lămâie
făină
ulei pentru prăjit

Se curăță anghinarele așa cum am arătat în rețetele precedente (vezi, de pildă, rețeta *Anghinare cu cartofi*), se taie rondele cu lățimea de 4-5 mm și se pun într-un castron cu apă și zeamă de lămâie, ca să nu se înnegrească.

Se scurg, apoi, se sărează, se trec prin făină și se pun la prăjit, în mult ulei și la foc mic.

Pot însoți diferite meniuri. Sunt, desigur, și un excelent aperitiv pentru rachiuri (*tsípuro*).

PROVERB
Foamea este cel mai bun sos.

Pe când era copil, avva Efrem a avut o vedenie. O vie a răsărit din limba lui și creștea și se întindea peste toată lumea, făcând mult rod. Și veneau toate păsările cerului și mâncau struguri din vie. Și cu cât mâncau mai mult, cu atât rodul se înmulțea.

Din *Pateric*

Părintele Onísimos lucrând în grădina chiliei Repaná





25. *Mazăre*

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 kg de mazăre
10-15 cepe verzi
1 legătură de mărar, 1 legătură de fenicul și 1 legătură de pătrunjel
sare, piper negru
200 ml ulei de măsline
3 lămâi

Se scot boabele de mazăre din păstăi și se spală bine. Se curăță ceapa, mărarul, pătrunjelul și feniculul, se spală și se toacă mărunt, fiecare separat. Se călește ușor ceapa în ulei, la foc mic, se adaugă mazărea și se amestecă. Se adaugă două-trei pahare cu apă, toate plantele aromatice, sarea, piperul și se amestecă bine. Se mărește flacăra și se lasă la fiert pentru 35 de minute. După scurgerea acestui interval, se micșorează flacăra și se mai lasă la fiert încă un sfert de oră.

După ce se evaporă zeama, se toarnă zeama de lămâie. Se mișcă energic tava și se ia de pe foc.

PROVERB

Porunca ta varză, hotărârea ta castraveți. (Nu iau în seamă pe cineva, nu e important pentru mine.)

Se spune că un frate a întrebat, odată, pe avva Ierakas:

„Spune-mi, în ce fel mă pot mântui?"

Bătrânul i-a răspuns:

„Stai în chilia ta. Când ți-e foame, mănâncă. Dacă ți-e sete, bea. Niciodată, însă, nu vorbi de rău pe aproapele tău. În acest fel te vei mântui".

Din *Pateric*



26. *Mazăre cu pilaf*

Ingrediente (pentru 8 porții):

1 kg de mazăre boabe
1 ceașcă de orez
3 cepe uscate, potrivite (sau 10 cepe verzi)
sare, piper negru, șofran
ulei

Se scot boabele de mazăre din păstăi și se spală. Se curăță ceapa, se spală bine și se toacă mărunt. Se toarnă uleiul în tavă, se adaugă ceapa și se călește la foc mic.

Se adaugă în tavă mazărea și orezul și se amestecă de două-trei ori, apoi se toarnă 7-8 cești de apă. Se presară mirodeniile și sarea și se dă focul iute. Din când în când se amestecă, ca să nu se prindă.

Când orezul începe să se umfle, iar zeama să se împuținеze, se dă focul la minim. Lăsăm tava pe ochiul aragazului până se umflă suficient orezul. Mai amestecăm de două-trei ori și, când toată zeama s-a evaporat, atunci mâncarea noastră este gata.

Putem folosi mazăre congelată, în loc de mazăre proaspătă. Diferența constă în aceea că vom adăuga mai puțină apă la gătit.

PROVERB
Or fi negre cuișoarele, dar se vând cu dramul.

Atunci seamănă chimenul, pune grâul, orzul și meiul și alacul în hotarele tale.
Isaia 28, 25



27. Iahnie de cartofi

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 kg de cartofi
3 cepe uscate, 4 căței de usturoi
180 ml ulei de măsline
sare, oregano, piper negru boabe, chimen, scorțișoară, boia dulce
4 frunze de dafin
2 linguri pastă de tomate

Se curăță cartofii, se spală și se taie în bucăți mari, după preferință. Se curăță ceapa și usturoiul și se spală. Ceapa se toacă mărunt iar usturoiul se taie feliuțe. Se pun în tavă uleiul și ceapa și se lasă la călit, la foc mic, până se rumenește ușor ceapa.

Se adaugă în tavă (sau într-o cratiță puțin adâncă) cartofii și se amestecă de două – trei ori. Se toarnă atâta apă cât să acopere cartofii, apoi se adaugă frunzele de dafin, piperul, sarea și se dă focul mai tare. După 30 minute de fiert, se adaugă și celelalte condimente precum și pasta de tomate, rărită cu puțină apă. Se amestecă bine în mâncare și se reduce flacăra la jumătate.

După un sfert de oră, se micșorează din nou flacăra la un sfert și se mișcă energic tava. ATENȚIE! Nu amestecăm în mâncare cu lingura, deoarece cartofii au început deja să se înmoaie și s-ar sfărâma complet. După 15 minute, mâncarea noastră este gata și luăm tava de pe foc.

Acest fel de mâncare se poate prepara și fără ulei*.

PROVERB
Și vinul și oala cer multă pricepere.

Și au semănat țarine și au sădit vii
Și au strâns belșug de roade,
Și i-a binecuvântat pe ei [Domnul] și s-au înmulțit foarte
Și vitele lor nu le-a împuținat.
Psalmul 106, 37-38



28. Cartofi la cuptor

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 kg cartofi
3 căței usturoi
200 ml ulei de măsline
sare, boia dulce, oregano, piper negru, chimen, foi de dafin

Se curăță, se spală și se taie cartofii felii, pe lung. Se așază în tava cuptorului și se adaugă usturoiul tăiat mărunt, uleiul, sarea, toate condimentele, precum și foile de dafin. Se amestecă bine cu mâinile, în așa fel încât uleiul și condimentele să se distribuie în mod uniform peste toți cartofii.

În continuare, adăugăm un pahar cu apă (apa se toarnă, cu multă atenție, într-o margine a tăvii, ca să nu se spele condimentele de pe cartofi). Imediat după aceea, se dă tava la cuptor, pe care l-am încins dinainte la 250°C. Atunci când cartofii încep să se rumenească ușor, se reduce temperatura la 180° și se lasă cartofii în cuptor pentru încă 45 minute, să se coacă încet.

De notat că orice cuptor are calitățile și defectele sale. Sau anumite probleme. Ar fi bine, prin urmare, să fiți în bune relații cu propriul cuptor și să-i cunoașteți neputințele.

PROVERB:
Varul cu cântarul, piperul cu dramul.

Dar pe poporul Tău l-ai hrănit cu hrana îngerească și i-ai trimis din cer pâine gata, fără de osteneală.

Cartea Înțelepciunii lui Solomon 16, 20



29. Cartofi cu lămâie la cuptor

Ingrediente (pentru 7-8 porții):

1,5 kg cartofi
200 ml ulei de măsline
sare, oregano, piper negru
4 frunze de dafin
3 lămâi

Se curăță, se spală și se taie cartofii felii, pe lung. ATENȚIE! Nu-i spălăm din nou după tăiere, pentru că astfel se pierde, fără rost, amidonul. Se așază în tava cuptorului și se adaugă sarea, uleiul, oregano, piperul și frunzele de dafin. Se amestecă cu mâinile, pentru ca mirodeniile și condimentele să se distribuie uniform și să acopere toți cartofii.

Cartofii se distribuie pe toată suprafața tăvii. Se adaugă un pahar cu apă, pe care o turnăm într-un colț al tăvii, ca să nu se spele condimentele de pe cartofi. Am aprins dinainte cuptorul si am fixat temperatura la 250°C, așa încât, atunci când dăm tava la cuptor, să fie deja încins. Când cartofii încep să se rumenească ușor, reducem temperatura la 180°C și lăsăm cartofii în cuptor pentru încă 45 de minute. La sfârșit, cu două minute înainte de a opri cuptorul, se toarnă peste cartofi zeama de lămâie.

PROVERB
Mai bine cartofi bine prăjiți, decât curcan prost gătit.

Să faci rugăciuni după masă, mulțumind pentru câte ți-a dat Domnul, și cerere pentru cele dinainte promise.

Vasile cel Mare, *Către Grigorie, Epistola VI*

30. Vinete la tavă

Ingrediente (pentru 8 porții):

7-8 vinete
4 cepe, 4-5 căței usturoi
200 ml ulei de măsline
7-8 roșii coapte
1 legătură mică de mentă
1 legătură mică de pătrunjel
sare, oregano, chimen, boia dulce, piper negru

Se taie cozile vinetelor și se curăță de coajă pe lung, în fâșii. Astfel vom obține vinete colorate în alb și negru, cu patru benzi albe și patru negre. Se procedează în acest fel pentru ca mâncarea să fie mai dulce.

În continuare, se taie vinetele în patru, pe lung și apoi fiecare dintre aceste bucăți se taie pe verticală în bucăți de aproximativ doi centimetri. Se spală bine, se sărează cu sare semi-grunjoasă și se așază în strecurătoare la scurs, vreme de 3-4 ore. În acest fel își vor lua sare și vor avea timp să se scurgă de zeama lor amăruie. Când vine vremea să le gătim, le spălăm din nou și le punem din nou la scurs în strecurătoare.

Se taie ceapa mărunt și se pune în tavă împreună cu uleiul și usturoiul și se lasă la călit la foc mic, până când se rumenesc ușor. Se adaugă, apoi, vinetele și se amestecă toate ingredientele vreme de 2-3 minute. Se completează cu două pahare cu apă și se mărește flacăra. După 20 de minute de când mâncarea a dat în fiert adăugăm roșiile trecute prin blender. Imediat după aceea, se adaugă condimentele și mirodeniile, cu excepția sării. Presărăm, de asemenea, pătrunjelul și menta, tocate mărunt. Se gustă mâncarea pentru a vedea dacă mai e nevoie de sare, deoarece sarea pe care și-au luat-o vinetele s-ar putea să fie de ajuns. Lăsăm, apoi, mâncarea la foc mic pentru alte 40 minute, mișcând energic tava, din când în când, pentru ca mâncarea să nu se prindă. Vinetele noastre vor fi delicioase.

PROVERB
Cine coace rău, face pâine strâmbă.



31. *Vinete la cuptor (imám baildí)*

Ingrediente (pentru 10 porții):

10 vinete mari
6-7 cepe uscate
250 ml ulei de măsline
5-6 cățel de usturoi
8-10 roșii proaspete și bine coapte
10 frunze de mentă verde
1 legătură mică de pătrunjel, câteva frunze de busuioc
sare, boia dulce, piper negru, chimen

Se curăță vinetele după procedeul pe care l-am descris în rețeta precedentă. Se taie, apoi, mijlocul vinetelor pe lung, în cruce, lăsând ambele capete întregi (cam 2 cm în fiecare parte), pentru ca vânăta să nu se desfacă în patru.

Se sărează cu sare semigrunjoasă și se lasă la scurs în strecurătoare, pentru 3-4 ore. Când vine vremea să le gătim, le spălăm din nou, pentru a îndepărta sarea care prisosește și le lăsăm din nou la scurs în strecurătoare. De ce? Există un motiv întemeiat, pe care-l veți înțelege în continuare.

Se pune în tigaie mult ulei și, îndată ce se încinge, se adaugă vinetele și se lasă la prăjit, întorcându-le pe-o parte și pe alta, așa încât să se rumenească uniform. Dacă nu le-am fi lăsat la scurs, apa rămasă de la spălat și cea pe care o conțin ne-ar fi provocat probleme la prăjit. Se iau din tigaie cu o spumieră și se aranjază în ordine, pe rânduri, în tavă.

Se toacă mărunt ceapa și usturoiul și se călesc Când se rumenesc, se adaugă un pahar cu apă și roșiile trecute prin blender precum și toate condimentele și se întețește focul. Se lasă să dea în fiert și, apoi, cu o lingură adâncă, se adaugă acest amestec în tavă, deasupra vinetelor, distribuindu-l în mod uniform. Se presară, apoi, pătrunjelul, menta și busuiocul, toate tocate mărunt și se dă tava la cuptor, pe care l-am încins, în prealabil, la 250°C.

PROVERB
Oala acoperită nimic nu pătimește.



32. Stufat de dovlecei cu ştir[4]

Ingrediente (pentru 6 porții):

500 g ştir
500 g dovlecei
4 cepe uscate
1 legătură mică de mărar
1 legătură mică de pătrunjel
200 ml ulei de măsline
sare, piper negru
2 lămâi

Se alege ştirul şi se spală. Dovleceii trebuie să fie mici (de aproximativ 7-10 cm lungime şi 2 cm diametru). Dacă nu găsim dovlecei mici, putem folosi şi dovlecei de dimensiuni mai mari, tăiați rondele.

Se curăță, se spală şi se toacă mărunt ceapa şi se căleşte într-o tavă. Îndată ce se rumeneşte puțin, se adăugă şi dovleceii şi ştirul şi se amestecă bine.

În continuare, se adaugă o jumătate de litru de apă şi sare. Se acoperă tava şi se dă focul tare. După aproximativ o jumătate de oră, se adaugă plantele aromatice şi piperul. Se micşorează flacăra la minim şi se mai lasă la foc timp de 20 minute. Chiar înainte de a lua mâncarea de pe foc, se toarnă deasupra zeama de la cele 2 lămâi.

PROVERBE

- *Dovleac îl numeau şi aşa îl şi găteau.*
- *Dovlecei cu oregano. (Se spune despre cineva care vorbeşte prostii, neghiobii.)*
- *Dovlecei pe grindă. (Se spune despre cuvinte sau fapte prosteşti.)*
- *Rău dovleacul, rea şi sămânța.*
- *Vremea vinde varza, vremea dovleceii.*

---

4. Vezi nota de la rețeta *Obladă prăjită cu salată de dovlecei şi ştir.*

33. Musaca de dulce

PARTEA I

Ingrediente (pentru 8-10 porții):

1,5 kg cartofi, 7 vinete
5 cepe potrivite, 4 căței de usturoi
1,5 kg roșii proaspete, 250 g pesmet
250 g parmezan[5] ras
sare, praf de scorțișoară, praf de chimen, piper negru
ulei de măsline

Curățăm cartofii și vinetele, le spălăm și le tăiem felii. Așezăm feliile de vinete într-o strecurătoare, pentru cel puțin o oră, după ce le-am sărat în prealabil. Prăjim mai întâi cartofii și apoi vinetele.

Curățăm ceapa și usturoiul, le tocăm mărunt și le călim într-o cratiță. Când încep să se rumenească, adaugăm roșiile trecute prin blender. Se lasă la fiert timp de 15 minute, se adaugă mirodeniile și se oprește focul.

Ne întoarcem la tava noastră. Așezăm un rând de cartofi și întindem deasupra un strat din amestecul pregătit înainte. Adăugăm puțin pesmet și puțin cașcaval. Așezăm, apoi, un strat de vinete. Repetăm procedura: așezăm un rând de cartofi, întindem umplutura, presărăm pesmet și parmezan și deasupra vinete, apoi iar umplutură, pesmet, parmezan. Drămuim ingredientele ca să ne ajungă pentru două rânduri de cartofi, două de vinete și patru straturi de pesmet, parmezan și umplutură.

PARTEA A II-A

Ingrediente pentru sos-cremă (sos bechamel):

250 g făină
200 ml ulei
5 ouă, 2 pahare lapte
1 jumătate de linguriță de nucșoară măcinată

5. În greacă, κεφαλοτύρι (*kefalotýri*), brânză foarte tare, sărată, din lapte de oaie sau/și de capră și vacă (n. trad.).

SOSUL: Turnăm uleiul într-o cratiță și-l punem la încălzit la foc mic. Turnăm făina puțin câte puțin și amestecăm continuu, cu o lingură de lemn, până începe să se rumenească. Adăugăm laptele și ouăle, pe care le-am bătut separat, și amestecăm în continuare, până când amestecul începe să se lege. Luăm cratița de pe foc și adăugăm nucșoara.

Întindem sosul pe toată suprafața tăvii, în așa fel încât să se distribuie peste tot uniform. Se dă tava la cuptor, la 180°C. Într-o jumătate de oră va fi gata. E indicat să așteptăm să se răcească puțin, căci, altfel, nu se va tăia bine.

Putem să preparăm musacaua și fără umplutură, adică numai cu pesmet și parmezan și să o acoperim cu sos bechamel.

PROVERB

Pâinea de astăzi e mai bună decât plăcinta de mâine.

DESPRE HAGI-ILIE

În așezarea de la Anemómylos a Mănăstirii Filotheu, ascultarea de lucrător la vie o îndeplinea un oarecare bătrân pe nume Hagi-Ilie, om simplu și sporit în virtuți. Avea pe frunte o mare aluniță, fapt care dădea prilej celor care-l vedeau să-l necăjească. Odată, mâhnit din pricina tachinărilor, întorcându-se în via sa, se duse la icoana Sfântului Nicolae, în fața căreia aprindea și candelă, fiindcă paraclis nu exista pe-acolo, și cu voce ridicată îi spuse Sfântului:

— Nu mai pot răbda supărările din partea părinților. Vreau să mă faci bine! De atâția ani îți aprind candela... Să faci chiar acum o minune!

Îndată, chiar în acea clipă, alunița dispăru. Când urcă Duminică la Liturghie, la mănăstire, părinții fură foarte uimiți să observe schimbarea pe care o suferise înfățișarea sa. Îl întrebară, deci, pe Hagi-Ilie ce s-a întâmplat, iar acesta răspunse simplu:

— Nu mai mai puteam suferi supărările pe care mi le făceați și l-am rugat pe bunicul căruia îi aprind candela și a luat semnul de pe mine.

(Această istorie mi-a fost povestită mie, Epifanie Milopotamitul, de către cuviosul Gheron Evdochim Filotheitul)



34. Musaca

Ingrediente (pentru 8-10 porții):

1,5 kg cartofi, 7 vinete
8-9 cepe potrivite
5 căței usturoi, 2 kg roșii proaspete
300 g pesmet
sare, praf de scorțișoară, praf de chimen, piper negru
250-300 ml ulei

Pregătirea este identică cu cea din rețeta precedentă (*Musaca de dulce*), cu diferența că aici nu folosim nici sos bechamel, nici parmezan. Din această pricină, vom avea mai multe ingrediente pentru umplutură.

Prăjim cartofii și vinetele și pregătim umplutura după cum am arătat mai înainte (v. rețeta precedentă). Aranjăm totul frumos în tavă și avem grijă să păstrăm mai multă umplutură pentru ultimul strat, deoarece nu vom avea sos bechamel ca în rețeta precedentă. În ceea ce privește coacerea la cuptor, urmăm aceleași indicații ca în rețeta de dinainte.

PROVERB
De n-ai mai avea piper, te-aș vedea cum ai găti...

Să aveți o oră anume pentru hrănire, aceeași în orice perioadă a anului, aceeași din cele douăzeci și patru de ore ale zilei și-ale nopții, în așa fel încât trupul să fie pregătit să consume această hrană.

Sfântul Vasile cel Mare, *Epistola VI*



35. Iahnie de conopidă

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 conopidă potrivită (de 1,5 kg)
4 cepe, 3 căței de usturoi
2 linguri pastă de tomate
200 ml ulei de măsline
sare, piper negru, chimen, boia dulce, pătrunjel
1 bucată de lemn de scorțișoară

Se curăță și se taie conopida în bucăți egale, cu lungimea de 12-15 cm și se spală. Se curăță ceapa și usturoiul, se taie mărunt și se călesc într-o tavă, la foc mic. De îndată ce încep să se rumenească, se adaugă și bucățile de conopidă, apoi se toarnă un litru de apă și se mărește flacăra.

Se rărește pasta de tomate cu puțină apă și se adaugă în tavă împreună cu sarea și condimentele. Se acoperă cu capacul și se lasă la fiert vreme de aproximativ 45 minute.

În continuare, se micșorează flacăra și se mai lasă mâncarea la fiert pentru alte 20 minute, până se evaporă zeama și apoi se adaugă pătrunjelul tocat mărunt. După câteva momente mâncarea noastră va fi gata.

PROVERB
Într-un loc ne fierb ierburile, într-altul ne dau plăcinta.

De nu poți dormi, ierburi tămăduitoare, lăptoase, mănâncă
Și vei dormi fără grijă somnul lui Baruh.
Două luni nu te trezi,
Și te vei simți alt om.
Stihuri călugărești

36. Praz la tavă

Ingrediente (pentru 6 porții):

8 fire de praz potrivite
4 cepe
4-5 căței de usturoi
1 țelină, cu tot cu frunze
sare, piper negru
200 ml ulei
3 lămâi

Curățăm prazul de foaia de deasupra și de rădăcini și tăiem frunzele verzi. Îl tăiem rondele, cu dimensiunea de 2-3 cm și-l spălăm. Curățăm ceapa și usturoiul, le tocăm mărunt și le călim la foc mic. Îndată ce încep să se rumenească ușor, adăugăm și prazul și amestecăm bine, apoi turnăm un sfert de litru de apă, presărăm sarea, acoperim tava și mărim flacăra.

În același timp, curățăm țelina și o tăiem bucățele. Tăiem și frunzele de țelină și le spălăm. Adăugăm în mâncare rădăcina și frunzele de țelină și amestecăm. După 45 de minute, micșorăm flacăra și mișcăm energic tava, ca să nu se lipească mâncarea.

Cu două minute înainte de a lua tava de pe foc, adăugăm piperul și zeama de lămâie.

PROVERB
Zeamă-n zeamă nu intră.

Duminica, începem cu dovlecei,
Lunea avem fasole cu lămâie.
Marțea, praz cu țelină, iar miercurea,
Bobul cel hrănitor, cu oregano
Joia, terci de grâu cu ierburi grase,
Vinerea, supă de orz și burta mai mult goală.
Sâmbăta, la parastas,
Avem cod de Malta,
Iar seara, andive fierte
Sau, dacă se-ntâmplă, varză, ca să nu se-ngreuneze stomacul.
Stihuri călugărești

37. Praz cu orez

Ingrediente (pentru 5-6 porții):

3 fire potrivite de praz, 3 cepe
200 ml ulei de măsline
250 g orez cu bob rotund
1 lingură de pastă de tomate
sare, piper negru, 1 lingură de boia dulce, frunze de țelină
lămâie (opțional)

Se curăță prazul şi se taie, după indicațiile din rețeta precedentă. Se curăță ceapa, se toacă şi se căleşte în tavă, la foc mic. Îndată ce se rumeneşte uşor, se adaugă prazul, un litru de apă şi sarea.

Se lasă prazul la fiert pentru aproximativ 40 de minute. Între timp, se spală orezul şi frunzele de țelină şi, după cele 40 de minute, se adaugă în tavă şi se amestecă bine. După alte 15 minute, adăugăm pasta de tomate şi condimentele. Trebuie să amestecăm continuu în mâncare, ca să nu se lipească. Posibil să fie nevoie să mai adăugăm puțină apă.

E indicat să luăm tava de pe foc mai repede şi să lăsăm, apoi, orezul să absoarbă zeama, dacă este cazul. Atunci se adaugă şi zeama de lămâie.

PROVERB
Din legume nespălate nu iese salată bună.

[...] îmi voi lua înapoi grâul la vremea lui şi vinul la timpul lui.
Osea 2, 11





38. Varză cu orez

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 varză de 600-700 g
4 cepe
250 gr orez cu bob rotund
1 lingură de pastă de tomate
sare, o linguriță de paprika, piper negru, chimen
200 ml ulei, puțină zeamă de lămâie

Se îndepărtează frunzele exterioare şi se taie varza în bucăți mari. Se căleşte ceapa şi, când se rumeneşte, se adaugă în tavă varza şi se amestecă cu ceapa şi uleiul.

Se adaugă un litru de apă şi sarea, se acoperă tava şi se măreşte flacăra. După o jumătate de oră, adăugăm şi orezul, pe care, în prealabil, l-am spălat şi l-am lăsat puțin la înmuiat. După un sfert de oră se adaugă şi pasta de tomate precum şi condimentele. Se mai lasă mâncarea la fiert încă puțin, amestecând continuu. Luăm tava de la foc mai devreme şi o lăsăm acoperită, pentru ca orezul să absoarbă zeama. Atunci turnăm sucul de lămâie şi amestecăm din nou.

Acest fel de mâncare se poate prepara şi fără ulei. *

PROVERBE
Bălegarul și apa fac varza bună.

Cine are mult piper pune și în varză.

Scump la varză, ieftin la brocoli. (Scump la tărâțe, ieftin la făină)

Când n-o fi apă, oi vedea eu varza voastră.

Pâine nu avem, dar cumpărăm varză.

Unii taie varza, alții o gătesc.

[...] *Căci pomii dau roadele lor; smochinul și vița de vie vor fi plini de roade. Și voi, locuitori ai Sionului, bucurați-vă și vă veseliți în Domnul Dumnezeul vostru.*

Ioil 2, 22-23

39. Spanac cu orez

Ingrediente (pentru 4 porții):

1 kg de spanac, 4 cepe
200 ml ulei, sare
250 gr orez cu bob rotund
piper negru, 2 lămâi
1 legătură mică de pătrunjel

Se alege și se curăță spanacul și apoi se taie în trei sau în patru. Se spală foarte bine, deoarece, de obicei, are mult pământ. Se toacă și se călește ceapa la foc mic, după care se adaugă spanacul și se amestecă bine. Se toarnă un sfert de litru de apă, se presară sarea, se acoperă tava și se mărește flacăra. Se amestecă din nou, după puțină vreme. După aproximativ 20 minute de fierbere, se adaugă orezul, în prealabil spălat și lăsat la înmuiat. Se amestecă din nou, pentru omogenizare, apoi se adaugă piperul și mirodeniile.

După un sfert de oră se ia tava de pe foc și se lasă deoparte, pentru ca orezul să absoarbă toată zeama. Se adaugă și zeama de lămâie și suntem gata. Poftă bună!

PROVERB
Burtă goală, față nerușinată.

Masa întinsă înainte-ți plăcut miros [*aduce*] *nărilor; prietenosul pământ oferă tuturor darurile sale simple, căci noi te-am creat și te hrănim cu bucurie.*

Grigorie de Nazianz, *Sufletului său*, 112-118

40. Roşii cu orez

Ingrediente (pentru 4 porții):

500 g orez cu bobul lung
5 roşii coapte, 2 cepe
180 ml ulei de măsline
sare, piper negru

Se căleşte ceapa la foc mic şi, în paralel, se decojesc roşiile şi se dau pe răzătoare (sau se trec prin blender). Îndată ce se rumeneşte ceapa, adăugăm roşiile şi înteţim focul. Când începe să fiarbă conţinutul, se adaugă puţină apă. E nevoie de atenţie, deoarece trebuie să estimăm corect cantitatea de orez, sosul de roşii şi apa adăugată. Raportul lichid-orez trebuie să fie de 1 la 2,5. Merită să amintim faptul că orezul cu bob lung ajută în felul său pentru ca mâncarea să iasă mai gustoasă.

Când a fiert sosul îndeajuns, se adaugă orezul pe care, în prealabil, l-am spălat şi l-am lăsat la înmuiat vreme de 10 minute. Amestecăm bine şi presărăm sarea şi piperul. După 8-10 minute, se ia tava de pe foc. Aceasta depinde, însă, de cât de puternic a fost focul.

Foarte important este să încercăm un bob de orez, să vedem dacă mai are încă un pic de fermitate. În cazul în care nu este complet moale, putem lua tava de la foc.

Tragem tava deoparte, amestecăm şi apoi acoperim tava cu hârtie de bucătărie sau cu un prosop curat şi deasupra aşezăm capacul. După 15-20 de minute toată zeama va fi absorbită de orez, iar mâncarea va fi gata de servit şi deosebit de gustoasă.

Acest fel de mâncare se poate prepara şi fără ulei. *

PROVERB
Ridichea se cultivă cu meşteşug, căci nu creşte oriunde.

Ai făcut bine poporului tău, după pofta lui, gust străin, hrană i-ai pregătit.
Cartea Înțelepciunii lui Solomon 16, 2 (după *Septuaginta*)

41. Ardei şi roşii umplute

Ingrediente (pentru 10-12 porţii):

1 kg de orez cu bob scurt
1 vânătă, 12 roşii coapte, 12 ardei graşi mari
5 cepe, 4 căţei de usturoi
1 legătură de pătrunjel, 10-12 frunze de mentă
350-400 ml ulei
piper măcinat, chimen măcinat, ienibahar măcinat

Pentru început, se spală foarte bine roşiile şi ardeii. Cu un cuţit bine ascuţit se taie roşiile în partea de sus, creând un capac. Cu o linguriţă, se scoate interiorul roşiilor, cu atenţie, în aşa fel încât să nu se găurească partea din exterior. Se vor obţine, astfel, 12 cuibuşoare de toată frumuseţea, acoperite cu capac. Pulpa roşiilor se păstrează într-un castron mic. În acelaşi fel vom proceda şi cu ardeii, îndepărtând seminţele. Se aşază, apoi, într-o tavă, rânduri-rânduri, roşiile şi ardeii în poziţie verticală. În acest fel vom şti de la început dacă în tava pe care o vom folosi încap toate roşiile şi toţi ardeii.

În continuare, se curăţă ceapa, se spală, se taie şi se căleşte (în numai 200 din cei 350-400 ml de ulei câţi avem la dispoziţie) împreună cu seminţele şi interiorul ardeilor, dat pe răzătoare sau trecut prin blender. Se dau pe răzătoare şi vânăta şi usturoiul şi se adaugă în cratiţă la călit, împreună cu ceapa, seminţele şi interiorul ardeilor.

Se spală orezul şi se adaugă în cratiţa în care am călit celelalte ingrediente. Imediat după aceea, se adaugă şi pulpa de roşii, trecută, de asemenea, prin blender sau dată pe răzătoare şi se amestecă bine totul. Se presară sarea şi condimentele, alături de pătrunjelul şi menta tocate mărunt şi se amestecă din nou.

Umplutura este gata. Cu o lingură începem să umplem roşiile şi ardeii. Va trebui să ţinem seama de trei aspecte:

a. Nu vom umple până sus ardeii şi roşiile, deoarece orezul se umflă la fiert şi se vor sparge.
b. Punem fiecare căpăcel la locul său.
c. Îndată ce am umplut un ardei sau o roşie, o vom aşeza în tavă cu capacul în jos. Se procedează în acest fel din două motive: pe de-o parte, orezul va absorbi atâta apă câtă îi trebuie, iar, pe de alta, tava va arăta mai bine, din moment ce, în această poziţie, ardeii şi roşiile vor avea mai multă stabilitate.

După ce am umplut toate roşiile şi toţi ardeii, turnăm în tavă şi uleiul rămas, de aşa manieră încât să ajungă să peste toţi ardeii şi toate roşiile. Se presară, apoi, sarea şi se completează cu 1-1,5l de apă şi se aşază tava în cuptorul încălzit în prealabil la 250°C, pentru aproximativ o oră. E indicat să fim un pic atenţi cu apa şi să nu o turnăm pe toată în tavă, încă de la început, ci să completăm pe parcurs, dacă este cazul.

PROVERB
Nu toate mâncărurile sunt la fel în gura oricui.

Sfântul Atanasie Athonitul era înalt de statură, bine făcut și atât de puternic, încât trăgea singur trunchiuri mari de copaci, legate cu sfoară, în vremea când s-a construit Sfânta și Preacinstita Mănăstire a Marii Lavre, chiar de către același, ca egumen, și de către alți frați.

La trapeză, Cuviosul a observat odată că unul dintre frați îl urmărea dojenitor, din pricină că, pe când ceilalți monahi mâncau o porție de mâncare, starețul consuma două porții. Într-o zi, Cuviosul l-a chemat pe monahul cu pricina să șadă lângă el la masă și a cerut trapezarului să aducă o porție din mâncarea zilei. În continuare, comandă și o a doua porție, și o a treia și o a patra. Și, în timp ce Cuviosul consuma porție după porție, ajungând până la șapte, monahul n-o terminase, încă, nici pe a patra.

– Vezi, frate, i-a spus atunci egumenul, mâncând două porții, eu mă înfrânez. Căci aș putea să ajung și la douăsprezece și să nu mă opresc la șapte, așa cum am făcut acum. În timp ce tu nu ai putut s-o termini nici măcar pe a patra...



42. Bame

Ingrediente (pentru 6 porții):

1,5 kg bame, 5-6 roșii coapte
5 cepe, 4-5 căței de usturoi
300-400 ml ulei de măsline
sare, piper negru măcinat, oțet
1 legătură mică de pătrunjel

Curățăm bamele, una câte una, tăindu-le codițele, în așa fel încât să îndepărtăm numai partea tare. Nu trebuie să tăiem mai mult, deoarece vom aveam probleme când le vom găti: bamele vor lăsa mult din sucul lor vâscos.

Nu trebuie să ne îngrijorăm dacă, atunci când le cumpărăm, vom găsi bame aproape ofilite. Trebuie doar să fim atenți să nu fie culese de mai mult de trei-patru zile.

După ce le îndepărtăm codițele și le spălăm bine, punem bamele într-un castron cu trei litri-trei litri jumătate de apă, o jumătate de litru de oțet și două linguri de sare. Amestecăm bine și lăsăm bamele în acest amestec pentru aproximativ o oră. După aceea le așezăm în strecurătoare, la scurs, fără să le mai spălăm.

Într-o tavă călim ceapa tocată mărunt și, când se rumenește ușor, adăugăm și usturoiul tăiat feliuțe. Imediat după aceea, adăugăm și bamele și amestecăm bine.

Dăm roșiile pe răzătoare și turnăm sucul obținut în tavă. E posibil să fie nevoie să adăugăm și un pahar cu apă. Se lasă mâncarea la fiert, la foc mic. Tava trebuie să fie acoperită. Acum nu mai amestecăm, ci mișcăm energic tava, la intervale regulate.

După 45 minute se adaugă pătrunjelul tocat mărunt și piperul. Gustăm și, dacă e nevoie, mai adăugăm sare. Se mai lasă la fiert, cu flacăra la minim, până când se evaporă toată zeama și rămân numai bamele și uleiul.

PROVERB
Mâncarea de duminică e dulce ca mierea.



43. Iahnie de bame cu cartofi

Ingrediente (pentru 6 porții):

500 g bame, 500 g cartofi
5 roșii proaspete, 4 cepe, 5 cățel de usturoi
250 ml ulei de măsline
sare, piper negru, oțet
1 legătură mică de pătrunjel

Se curăță bamele după același procedeu pe care l-am descris în rețeta precedentă și se lasă în apă cu sare și oțet câtă vreme pregătim celelalte ingrediente.

Se curăță cartofii și și se taie felii mari. Se curăță ceapa și se toacă mărunt. De asemenea, se curăță usturoiul și se taie feliuțe. Se călește ceapa la foc mic și, când s-a rumenit ușor, se adaugă usturoiul, bamele și cartofii și f se amestecă bine totul.

Se toarnă o jumătate de litru de apă. După ce mâncarea dă în fiert, se adaugă roșiile date pe răzătoare. Se presară sarea, pătrunjelul și piperul. Se lasă mâncarea la fiert, la foc mic, până ce se evaporă toată zeama și rămâne numai uleiul. Atunci cartofii și bamele noastre sunt gata.

PROVERB

Și de-ar avea măgarul voce, tot nu ar fi huiduit ca psalt.

Și a spus Domnul Dumnezeu: „Ia paharul cu vinul acesta curat din mâinile mele și dă să bea din el tuturor popoarelor".

Ieremia 32, 1 (după *Septuaginta*)

44. Paste orzişor cu sos de roşii (ghiveci grecesc)

Ingrediente (pentru 6 porţii):

500 g paste făinoase orzişor
2 cepe, 3 căţei de usturoi
2 linguri pastă de tomate
200 ml ulei de măsline
sare, piper negru

Se curăţă ceapa şi usturoiul, se toacă mărunt. şi se călesc la foc mic. Se toarnă, apoi, în tavă doi litri de apă şi, când apa începe să fiarbă, se micşorează flacăra. Atunci se adaugă în tavă orzişorul şi se amestecă bine. După ce dă în fiert, se adaugă pasta de tomate, rărită în puţină apă, sarea şi piperul. Se separă orzişorul şi se pune într-un pirex, pe care-l dăm la cuptor timp de 20 minute, la 180° C. Cuptorul trebuie să fie încălzit dinainte.

Acest fel de mâncare se poate prepara şi fără ulei. *

PROVERB
Pofta fără măsură strică stomacul.

DESPRE GHERONDA SAVA FILOTHEITUL:

Acest Gheronda era simplu până la naivitate, după cum mi l-a descris foarte bine Gheronda Paisie, ajutorul său (îl primise în schima mică şi-i schimbase numele, din Averchie, în Paisie).

Vreme de mulţi ani Gheronda Sava se îngrijise de Aşezământul Panagoúda, în locul în care, înainte de construirea paraclisului, era peştera în care se nevoise Sfântul Dometie, făcătorul de minuni, împreună cu ajutorul său, Cuviosul Damian Martirul.

Povestea Gheronda Sava că de multe ori simţise mireasma sfintelor moaşte, în acel loc, şi presupusese că acolo se găseau moaştele Sfântului Dometie, despre care nimeni nu ştia unde sunt îngropate.

Cu puţin înainte de moartea lui Gheronda Sava, se strânseseră în camera sa destul de mulţi părinţi, îndureraţi din pricină că, după cum arătau toate semnele, acesta urma să-i părăsească. Gheronda era sporit în virtuţi, iar ei îl aveau de mângâiere, mai ales că în ultimii ani, numărul monahilor era în scădere în Mănăstire, căci tineri nu veneau, iar bătrânii se duceau, încet-încet. Bătrânul, înţelegând durerea lor, le-a spus următoarele cuvinte:

– Părinților, nu fiți triști. Glykofilousa[6] are grijă de mănăstirea sa. În 1973 mănăstirea va fi ocupată de o nouă aripă.

Acestea se întâmplau în 1970.

Părinții aflați de față nu au înțeles spusele sale și nici nu le-au dat mare importanță. La trei ani după aceea, la începutul lui ianuarie 1973, în urma înțelegerii cu vechii filotheiți, s-a închinoviat în Mănăstire un Gheronda împreună cu ucenicii săi, iar la începutul lui octombrie a avut loc trecerea oficială de la viața idioritmică, la cea chinovială. Aceasta era aripa despre care Duhul Sfânt vorbise prin gura fericitului Gheronda Sava.

(Această istorie mi-a fost povestită mie, Epifanie Mylopotamitul, de către fericitul Evdókimos Filotheitul)



6. *Glykofiloúsa* (Dulcea sărutare) este icoana făcătoare de minuni a Maicii Domnului, de la Mănăstirea athonită Filotheou (n.trad.).

45. Paste cu sos

Ingrediente (pentru 5 porții):

500 g paste subțiri
2 cepe, 3 căței usturoi
200 ml ulei de măsline
sare, piper negru, lemn de scorțişoară, chimen, 2 foi de dafin
2 linguri de pastă de tomate (sau 3-6 roşii coapte)

Se fierb pastele în apă cu sare. Timpul de fierbere depinde de cât de moi vrem să fie şi de cât de repede le vom servi. De obicei, 8-10 minute sunt de ajuns pentru ca pastele să fiarbă suficient şi să fie deosebit de gustoase.

Câtă vreme fierb pastele, se pregăteşte sosul. Se curăță şi se taie mărunt ceapa şi usturoiul, apoi se pun în tavă cu ulei şi sare şi se lasă la călit la foc mic. Se răreşte pasta de tomate şi se adaugă în tavă împreună cu mirodeniile şi un pahar cu apă. Când sosul începe să se îngroaşe, e gata. Dacă în loc de pastă de tomate folosim roşii proaspete, le vom trece prin blender şi nu vom mai adăuga apă. În schimb, va fi nevoie de mai mult timp ca să se lege sosul.

Se scurg pastele, se aşază într-un castron şi se adaugă sosul. Se amestecă bine şi se servesc imediat. Pastele se mănâncă calde (dacă e posibil, fierbinți). Dacă doriți, puteți rade deasupra parmezan.

Notă:

Pastele se gătesc în foarte multe feluri şi diferența dintre diversele moduri de preparare sunt legate de ceea ce adăugăm sau nu în sos. În Sfântul Munte, pastele se pregătesc, de obicei, aşa cum am arătat mai sus, iar explicația este simplă. Se găteşte în cantități mari, posturile sunt multe iar în timpul postului nu se pot folosi ingrediente precum laptele, brânza sau ouăle şi, pe lângă toate acestea, monahii nu mănâncă carne. În ultimii ani, în anumite mănăstiri, în afara Sfântului Munte, monahii folosesc soia ca înlocuitor pentru carne (nu toți, din fericire!) şi la prepararea aşa-numitei *pastítsio* (plăcintă cu paste şi carne sau soia) etc.

Odată, avva Xanthias a mers într-un sat. Îndată ce a ajuns, locuitorii, văzându-l obosit din pricina îndelungatului său trai ascetic, i-au adus să bea puțin vin. Alții, aflând despre sosirea sa, au adus un demonizat ca să-l exorcizeze. Atunci, demonul, prin gura demonizatului, a început să-l ia în râs pe Gheronda, zicând:

— La acest băutor de vin m-ați adus?

Gheronda n-a vrut să scoată demonul imediat. Iar cât despre batjocoriri îi zise demonului:

— Eu cred în Hristos și până să termin vinul pe care-l am în pahar, tu vei fi plecat.

Gheronda a băut încet vinul și, înainte de a-l termina, demonul a început să strige:

— Mă arde! Mă arde!

Și, cu Harul lui Hristos, a ieșit și a plecat.

Din *Pateric*



46. Iahnie de verdețuri (tsigarídia)

Ingrediente (pentru 6 porții):

3 fire de praz, 500 g spanac
puțină cicoare sălbatică, câteva frunze de sfeclă mangold
câteva sfecle albe, 3 legături mici ceapă verde
1 legătură mică de mărar, 1 legătură mică de pătrunjel
1 legătură mică de țelină, 1 legătură mică de fenicul
250-300 ml ulei
sare, piper negru
sucul de la 4 lămâi

Se curăță prazul și ceapa verde, se spală și se toacă mărunt. Se curăță verdețurile și se taie în așa fel încât să aibă o lungime de 5-6 cm și se spală cu multă atenție, deoarece, de obicei, au mult pământ.

Se pun ceapa și prazul într-o tavă, se toarnă uleiul și se lasă la călit până încep să se rumenească. Se adaugă, apoi, verdețurile și se amestecă continuu, până când încep să se usuce. Trebuie lăsate la prăjit până când se rumenesc bine, de unde și numele de frigărui (*tsigarídia*). După ce se rumenesc bine, se adaugă două pahare de apă și sare și se acoperă. Se lasă la fiert, la foc mare, vreme de 25 minute și, după aceea, se adaugă plantele aromatice, tocate mărunt, precum și piperul. Se amestecă și se micșorează flacăra.

Se lasă la foc până când se evaporă toată zeama iar la sfârșit se adaugă sucul de lămâie.

PROVERB
Cine nu vrea cicoare, să mănânce ierburi.

Odihniți-vă sub acest copac și vă voi aduce pâine și veți mânca.
Facerea 18, 4-5

47. Supă de zarzavat

Ingrediente (pentru 6 porții):

250 g morcovi, 500 g cartofi, 3 ardei capia verzi
2 legături mici de ceapă verde, 1 praz, 1 țelină cu tot cu frunze
1 legătură mică de mărar, 1 legătură mică de pătrunjel
250 ml ulei de măsline
sare, piper negru, chimen
zeama de la 3 lămâi

Se curăță și se spală bine toate legumele și se toacă.

ATENȚIE! Se toacă cu cuțitul și nu la blender, deoarece gustul este cu totul diferit, din pricină că blenderul nu le mărunțește pur și simplu, ci le pasează.

Cu excepția frunzelor de țelină, a pătrunjelului și a mărarului, toate celelalte legume se taie mărunt, în formă de cuburi.

Se pun trei litri de apă într-o cratiță și, când începe să fiarbă, se adaugă legumele. Se lasă la fiert până ce zeama începe să se îngroașe. Atunci se adaugă pătrunjelul și mărarul, tocate mărunt precum și toate mirodeniile. Se toarnă și uleiul. Se lasă să mai dea într-un fiert. Chiar înainte de a lua oala de pe foc, se adaugă și zeama de lămâie.

Supa noastră este foarte gustoasă se pregătește repede și simplu. În funcție de cât de groasă preferăm să fie, vom adăuga mai multă sau mai puțină apă în timpul fierberii.

Acest fel de mâncare de poate prepara și fără ulei. *

PROVERB

Celui ce postește, chiar și cea mai uscată pâine i se pare pandișpan.

Iar vinul veselește inima omului; Ca să veselească fața cu untdelemn și pâinea inima omului o întărește.

Psalmul 103, 16-17



48. Salată de cartofi

Ingrediente (pentru 8 porții):

1 kg de cartofi
1 legătură de ceapă verde
1 jumătate de legătură de pătrunjel, 1 legătură mică de mărar
200 ml ulei
sare, oregano, piper negru
zeama de la 3 lămâi

Se spală cartofii şi se pun la fiert, necurățați de coajă, pentru cel puțin 45 minute. După ce au fiert, se ia oala de pe foc (știm că e fiert atunci când, înțepat cu furculița, cartoful nu rămâne înfipt în ea) şi se curăță cartofii de coajă.

Se taie în forma şi la dimensiunea aleasă de fiecare. Se curăță ceapa, se spală şi se taie mărunt, asemenea şi mărarul şi pătrunjelul.

Se pun toate ingredientele într-un castron, adică ceapa, cartofii, mărarul, pătrunjelul, oregano, sarea, piperul, uleiul şi zeama de lămâie şi se amestecă bine.

Salata noastră este gata. E bine să fie servită caldă.

PROVERB
Pentru cel înfometat, și cresonul e gustos.

Şi le-a adus [Laban] pâine să mănânce.
Şi a zis [Eliezer]: „Nu voi mânca până ce nu voi spune ceea ce am de spus".
Facerea 24, 33 (după *Septuaginta*)

49. Chiftele din icre

Ingrediente (pentru 8 porții):

7-8 fire de ceapă verde, 2-3 căței de usturoi
1 legătură mică mărar, 1 jumătate de legătură de pătrunjel
piper negru, chimen, oregano
250 g icre albe (se pot folosi și icre roșii, dacă nu avem albe)
NU se folosește sare
3 felii pâine uscată (sau pesmet)
1 ceașcă făină de calitate superioară
ulei pentru prăjit

Se înmoaie bine pâinea în apă, se scurge și se mărunțește cu degetele. Se curăță ceapa și usturoiul. Se toacă mărunt mărarul și pătrunjelul, după ce, în prealabil, le-am spălat bine.

Se pun toate ingredientele, adică icrele, ceapa, usturoiul, mărarul, pătrunjelul, condimentele și făina, într-un castron, se amestecă și se frământă așa cum se frământă aluatul. E posibil să fie nevoie să adăugăm puțină apă călduță.

Se modelează chiftelele și se prăjesc la foc mic, ca să se pătrundă și în interior.

PROVERB
Grădină neîngrădită, legume ioc.

Rugăciunea este vlăstarul bunătății și al nemâniei;
Rugăciunea este platoșa bucuriei și a mulțumirii;
Rugăciunea este pavăză împotriva tristeții și a deznădejdii.
Evagrie Ponticul

50. Salată de icre

Ingrediente (pentru 10 porții):

200 g icre
700-800 g cartofi
2 cepe
250 ml ulei
5-6 lămâi

Spălăm bine cartofii şi-i punem la fiert, cu tot cu coajă. Pentru a ne da seama dacă sunt fierți, îi înțepăm cu o furculiță şi, dacă furculița nu rămâne înfiptă în cartof, ci iese cu uşurință, atunci putem considera că sunt gata. Se curăță de coajă câtă vreme sunt încă fierbinți. Într-o piuliță mare din lemn se bat întâi icrele. Se adaugă, apoi, ceapa, în prealabil curățată şi dată pe răzătoare. Se bat, în continuare, icrele şi ceapa şi se adaugă, puțin câte puțin, cartofii. După ce am încorporat toți cartofii iar amestecul a devenit omogen, începem să amestecăm circular cu pisălogul şi adăugăm, puțin câte puțin, uleiul şi zeama de lămâie.

După ce am încorporat tot uleiul şi toată zeama de lămâie, continuăm să amestecăm circular, adăugând o jumătate de ceaşcă de apă călduță. Amestecăm în continuare, până când salata devine omogenă: atunci este gata.

Notă:

Nu se pune deloc sare, deoarece icrele sunt sărate. În loc de cartofi, se poate folosi pâine uscată, înmuiată în apă (uscată şi sfărâmată, în prealabil).

De asemenea, se găsesc pe piață icre albe de Suedia, mai puțin sărate, dar mai gustoase şi fără colorant roşu.

Dacă nu avem piuliță, putem amesteca salata de icre la blender.

PROVERB

Muştarul sălbatic este verdeață, nu buruiană.

51. Salată de vinete

Ingrediente (pentru 8 porții):

1 kg vinete, 200 g miez de nucă
3-4 căței usturoi
pătrunjel tocat mărunt
150 ml ulei de măsline
sare grunjoasă, oțet

Se coc vinetele la cuptor pentru aproximativ o oră. Se pot coace şi pe grătar. În acest fel vor fi mult mai gustoase, dar va fi nevoie de mai mult efort din partea bucătarului.

După ce se coc, se curăță de coajă. Se curăță usturoiul şi se zdrobeşte într-o piuliță de lemn, împreună cu sarea. Când devine o cremă omogenă, asemănătoare alifiei, se adaugă vinetele şi se bat împreună. Când amestecul devine omogen, se adaugă miezul de nucă, măcinat în prealabil, precum şi uleiul, oțetul şi pătrunjelul şi se amestecă în continuare pentru încorporarea tuturor acestor ingrediente. Salata noastră este gata. Poftă bună!

PROVERB
Vinul şi copiii spun întotdeauna adevărul.

Mică este albina între zburătoare, dar rodul ei întrece orice dulceață.
Sirah 11, 3

52. Supă de tahíni

Ingrediente (pentru 8 porții):

1 pahar (de apă) de orez cu bob scurt
4 lămâi
200 g tahíni
sare

Se fierbe orezul într-o oală cu apă în care am dizolvat și sarea. De îndată ce a fiert orezul, se ia oala de pe foc și se acoperă. Zeama de lămâie și *tahíni* se pun într-un castron și se amestecă bine cu o lingură din lemn. În curând vom obține o masă tare. Continuăm să amestecăm, adăugând cu un polonic, puțin câte puțin, zeama în care am fiert orezul, până când obținem un terci de consistență uniformă.

Se amestecă orezul și zeama și concomitent se adaugă terciul de *tahíni*, puțin câte puțin, ca să se lege. Se procedează la fel ca atunci când se prepară amestecul de ou cu lămâie.

Amestecul astfel obținut nu se mai dă la foc. Se gustă și, dacă e cazul, se adaugă sare și lămâie.

Notă: Supa de *tahíni* este de post, deoarece se pregătește fără ulei. Se poate înlocui orezul cu paste orzișor. De asemenea, putem adăuga și diverse verdețuri.

PROVERB:
Foamea face pâinea să pară dulce.

Hrana și educația cea bună, sănătoasă, firi bune plămădește.
Clement Alexandrinul, *Miscellanea* I, V 33



Părintele Gheórghios cârpind năvoade, în Kaliágra

Moluşte şi crustacee







Câteva cuvinte despre moluște și crustacee
(caracatițe, sepii, crustacee și moluște în general)

Caracatițe, sepii, calamari, creveți, midii, stridii, scoici, melci etc., pe toate le întâlnim în bucătăriile mănăstirilor și celorlalte așezăminte monahale ale Sfântului Munte, în perioada postului, adică în Postul Mare, în Postul Sfinților Apostoli, al Adormirii Maicii Domnului și al Nașterii Domnului. În Sfântul Munte se postește nici mai mult nici mai puțin decât două sute de zile pe an, poate și mai mult. Din această pricină, monahii găsesc mereu noi moduri de a ușura greutatea postului sau de a introduce o variație în dieta zilnică. Toate acestea le procură în diverse moduri: de obicei le pescuiesc înșiși monahii, ori le cumpără de la pescari profesioniști sau de la diverse magazine din Sfântul Munte sau din afară. De asemenea, pot fi proaspete sau congelate. Trebuie să știm, însă, câteva lucruri despre toate aceste viețăți marine. Caracatițele, de pildă, sunt de mai multe feluri: caracatița comună (*Octopus vulgaris*), caracatița cu brațe lungi (*Octopus macropus*)[8] și *moschíos*, o varietate de caracatiță comună, cu tentacule scurte și un singur șir de ventuze. Caracatițele sunt bune din septembrie până în iunie, după care tentaculele lor devin goale pe dinăuntru. *Octopus macropus* are tentacule scurte, care se termină brusc și sunt ușor ondulate. Se poate spune că nu au o terminație regulată. *Moschíos* are tentaculele mult mai scurte, e de dimensiuni foarte mici și nu atât de gustoasă precum caracatița comună. Comercianții împart caracatițele în categorii ținând seama de greutate și de grosimea tentaculelor și, în funcție de aceste criterii, stabilesc și prețurile. De asemenea, caracatițele sunt deschise și închise la culoare și, de obicei, cele închise la culoare sunt mai gustoase.

Și caracatițele congelate sunt bune. E suficient să verificăm cu atenție data congelării, iar decongelarea să nu se facă forțat, în apă fierbinte, ci fără grabă, în mod natural.

Și sepiile se găsesc pe piață, atât proaspete, cât și înghețate. Cele proaspete se vând cu tot cu cerneală și trebuie să le curețe cumpărătorul sau să ceară aceasta vânzătorului, bineînțeles, contra cost. Sepiile înghețate sunt foarte curate, asemenea hârtiei albe. Personal prefer sepiile proaspete, chiar dacă la curățarea cernelii se murdăresc mâinile și se înnegresc unghiile. Sunt bucuros să suport aceste mici neplăceri, deoarece sepiile proaspete sunt mai gustoase, la fel și mâncarea pe care o gătesc pentru cei pe care-i iubesc. După cum vedeți, nu încetez să spun că arta culinară cere dragoste, iar cel câștigat este bucăta-

8. *Octopus macropus* este o specie de caracatiță asemănătoare cu caracatița comună (*Octopus vulgaris*). Este un cefalopod nocturn, de pradă, cu un colorit roșiatic cu puncte albe fluorescente, mai mic în dimensiuni decât caracatița obișnuită, răspândit în Marea Mediterană și Marea Caraibilor (n. trad.).

rul, care face această muncă din dragoste pentru semeni.

Același lucru se întâmplă și cu calamarii. Calmarul roșu (*Ommastrephes sagittatus*) e bine să fie pus la înghețat proaspăt, pentru 2-3 zile, altfel va fi foarte tare. De asemenea, nu uitați că există calamari întregi la conservă, în suc propriu, foarte gustoși.

În ce privește crustaceele, vă rog călduros să le consumați numai proaspete!





1. Caracatiță cu verdețuri

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 caracatiță de 1,5-2 kg
500 g spanac, 500 g frunze de sfeclă mangold, 500 g andive
1 legătură mică de ceapă verde, 3 fire de praz
1 legătură mică de mărar, 1 legătură mică de fenicul, 1 legătură mică de țelină
250 ml ulei de măsline
3 cepe uscate, 5 lămâi
piper negru măcinat

Se spală, se fierbe și se taie caracatița în bucăți de 5-6 cm. Se curăță și se spală bine ceapa uscată, ceapa verde, prazul și toate verdețurile. Se toacă mărunt ceapa uscată, ceapa verde și prazul, se pun în tavă împreună cu uleiul și se lasă la călit, la foc mic, până se rumenesc. Se taie verdețurile în bucăți de 6-7 cm, se adaugă în tavă, se amestecă și, îndată ce încep să se înmoaie, se toarnă un pahar jumătate de apă, se presară sarea și se acoperă tava.

După puțină vreme se amestecă din nou în tavă iar după o jumătate de oră se adaugă bucățile de caracatiță și un polonic din zeama în care a fiert caracatița. Se amestecă bine totul și apoi se presară piperul. Se lasă mâncarea la fiert, la foc mic, până când se evaporă toată zeama și rămâne numai uleiul. Cu două minute înainte să luăm mâncarea de pe foc, se adaugă zeama de lămâie.

PROVERB:
Legăturică lângă legăturică, a umplut baba coșul cu mărar.

Sămânța nu se află oare în hambare?
Și dacă via și smochinul, rodiile și lemnul măslinului nu au adus rod, din această zi le voi binecuvânta.

Agheu 2, 19 (după *Septuaginta*)



2. Caracatiță cu fasole verde

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 caracatiță de aprox. 1,5 kg
1 kg fasole verde
3 cepe uscate, 3-4 căței de usturoi
1 legătură mică de pătrunjel, 200 ml ulei
sare, 5-7 roșii coapte, piper negru

Se curăță, se spală și se fierbe caracatița și apoi se taie bucăți. Se curăță fasolea, ceapa și usturoiul și se spală. Se toacă mărunt ceapa, se pune în tavă împreună cu uleiul și se lasă la călit la foc mic, până se rumenește ușor. Se adaugă fasolea verde, se amestecă de două, trei ori, apoi se adaugă două pahare cu apă, usturoiul tocat mărunt, sarea și se acoperă tava. Se lasă la fiert pentru aproximativ o jumătate de oră, după care se dau roșiile pe răzătoare și se adaugă în tavă împreună cu bucățile de caracatiță, pătrunjelul și piperul. Se micșorează flacăra și se lasă mâncarea să fiarbă, la foc mic, până se evaporă toată zeama. Se mișcă energic tava, din când în când, ca să nu se prindă mâncarea.

Deci, când au ieșit la țărm, au văzut jar pus jos și pește pus deasupra, și pâine. Iisus le-a zis: Aduceți din peștele pe care l-ați prins acum. Simon Petru s-a suit în corabie și a tras mreaja la țărm, plină de pești mari: o sută cincizeci și trei, și, deși erau atâția, nu s-a rupt mreaja. Iisus le-a zis: Veniți de prânziți. Și nici unul din ucenici nu îndrăznea să-L întrebe: Cine ești Tu?, știind că este Domnul. Deci a venit Iisus și a luat pâinea și le-a dat lor, și de asemenea și peștele. Aceasta este, acum, a treia oară când Iisus S-a arătat ucenicilor, după ce S-a sculat din morți.

Ioan 21, 9-14



3. Caracatiță (uscată la soare) la grătar

Ingrediente (pentru 4-5 porții):

1 caracatiță de aprox. 1,5-2 kg
ulei, pătrunjel (nu uitați cărbunii pentru grătar!)

Caracatița trebuie să fie neapărat proaspătă, fie că am prins-o noi, fie că o cumpărăm de la pescar. Astfel, această rețetă se poate pregăti numai vara.

Se spală cu mare atenție caracatița, care trebuie să fie bine lovită și încrețită. Cei care pescuiesc și care au prins caracatițe știu bine că o caracatiță trebuie lovită de patruzeci de ori de un obiect tare până când se încrețesc tentaculele. Ceilalți trebuie să aibă grijă atunci când cumpără caracatiță, să fie bine lovită și gata pentru a fi gătită. Repet, spălăm bine caracatița și avem grijă ca ventuzele să nu aibă nisip. În plus, gluga (capul) caracatiței trebuie întoarsă pe dos. Dacă nu a fost curățată, se scoate și se aruncă interiorul și apoi se întoarce din nou pe față. Cu un cuțit ascuțit se scot ochii și ciocul. Se spală din nou cu atenție, se agață gluga de un cârlig și se lasă la soare, acolo unde întindem rufele la uscat. Se ia o bucată mică de lemn, de dimensiunea unui creion (20-25 cm) și se ascute cu cuțitul la ambele capete. Cu acest lemn, care are două capete ascuțite, se întind (ca un evantai) tentaculele caracatiței, pentru a nu se atinge între ele. Două-trei zile sunt de ajuns pentru a se usca. Nu e obligatoriu să se usuce complet. Trebuie să fim atenți să o luăm de afară în cazul în care plouă. De asemenea, trebuie să avem grijă să fie atârnată într-un loc sigur, ca să nu o mănânce pisicile, iar ca să nu se așeze muștele pe ea, o vom unge cu puțin ulei. După ce s-a uscat, se frige pe grătar, cu atenție, ca să nu se ardă prea tare. ATENȚIE! Să aveți rachiul pregătit și să vă fi chemat deja prietenii, deoarece caracatița la grătar este o gustare extraordinară; de altfel, cred că vor veni singuri atunci când vor simți mirosul îmbietor răspândit pretutindeni în jur.

Când e gata, se taie bucăți și se așază pe un platou iar deasupra se presară pătrunjelul tocat mărunt. Sunt convins că ați remarcat faptul că am omis un ingredient, și anume sarea. Nu se folosește sare deloc, pentru că este sărată de la fire.

PROVERB
Nu-ți lua tigaie, înainte să prinzi peștii.

4. Caracatiță pe cărbuni

Ingrediente (pentru 4-5 porții):

1 caracatiță de 1,5-2 kg
ulei
3 lămâi
pătrunjel

Ca şi în rețetele precedente, se spală bine caracatița, se aşază într-o cratiță cu apă şi se lasă la fiert, la foc mic, pentru aproximativ o oră. De obicei, se pune foarte puțină apă la început, şi dacă e nevoie, se mai adaugă puțină pe parcurs. Aceasta din pricină că, la fiert, caracatița îşi lasă propria zeamă. Se scoate, apoi, din oală şi se lasă la scurs pentru aproximativ 10 minute. Se separă tentaculele şi se pun la fript pe grătar, ca şi gluga (capul). După ce se frige, se aşază pe un platou. Se stropeşte din belşug cu ulei şi apoi se presară deasupra pătrunjelul.

PROVERB
Peştii în mare, tigaia pe foc.

Şi în fiecare zi, stăruiau într-un cuget în templu şi, frângând pâinea în casă, luau împreună hrana întru bucurie şi întru curăția inimii, lăudând pe Dumnezeu.

Faptele Apostolilor 2 , 46



5. Caracatiță murată în oțet

Ingrediente (pentru 10 porții):

2 caracatițe de 1-2 kg fiecare
200 ml ulei
oregano
3-4 căței usturoi
puțin oțet

Ca și în prima rețetă, se spală caracatițele și se pun la fiert, la foc mic, pentru aproximativ două ore. La început se pune foarte puțină apă și la nevoie se mai adaugă puțină, pe parcurs. Nu se pune deloc sare. Se amestecă continuu. Se încearcă cu o furculiță, pentru a vedea dacă au fiert caracatițele. Atunci când caracatița e bine fiartă, dacă încercăm să o ridicăm, tentaculele se vor rupe și se vor separa unele de altele. După ce au fiert bine, se iau caracatițele din oală, cu o spumieră, și se așază pe o farfurie întinsă. Când se răcesc, se taie în bucăți de 2-2,5 cm. Se taie usturoiul în felii foarte subțiri și se amestecă cu bucățile de caracatiță și cu oregano. Acest amestec se mută într-un borcan de sticlă. Se acoperă cu oțet iar deasupra se toarnă ulei. Dacă dorim, putem adăuga și o mică cantitate din zeama în care au fiert caracatițele. Caracatița murată se consumă rece. Este o gustare extraordinară și se poate păstra, în borcanul în care am pus-o, pentru multă vreme.

PROVERB
Trei bani uleiul, trei oțetul, trei și amestecul de ulei cu oțet. (Ce iei pe mere, dai pe pere.)

6. Caracatiță cu lămâie

Ingrediente (pentru 4 porții):

1 caracatiță de 1,5-2 kg
250 ml ulei
4 lămâi
15-20 boabe de piper negru
5-6 foi de dafin

Ca și în prima rețetă, se spală, se curăță și se spală din nou, cu atenție, caracatița. Se pune la fiert în foarte puțină apă și se întoarce des de pe-o parte pe alta, ca să-și lase propriul suc. Se lasă la fiert, la foc mic, vreme de aproximativ o oră jumătate, apoi se adaugă uleiul, foile de dafin și boabele de piper și se lasă să fiarbă în continuare. Zeama pe care o lasă caracatița, amestecată cu uleiul, formează un fel de sos gros, de culoare închisă. Cu trei minute înainte de a lua oala de pe foc, se adaugă zeama de lămâie. Se consumă caldă și este foarte gustoasă. Se servește simplu, ca aperitiv, sau poate însoți alte platouri.

PROVERB
Cine doarme până târziu nu prinde pești.

Toate animalele pământului,
Domestice și sălbatice,
Și toate câte în adâncuri trăiesc
Și cele care zboară prin aer,
Sunt robii tăi și în puterea ta sunt.
Vasile cel Mare, *Ia aminte la tine însuți*

7. Caracatiță cu macaroane scurte

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 caracatiță 1-1,5 kg
500 g macaroane scurte
2 cepe uscate
3-4 căței usturoi
200 ml ulei
6-7 roșii coapte
piper negru, boia dulce
chimen, ulei, sare

Se fierbe caracatița și se taie în bucăți de 1,5-2 cm. Se curăță ceapa și usturoiul, se toacă mărunt, se așază într-o tavă împreună cu uleiul și se călesc la foc mic. Îndată ce se rumenesc ușor, se adaugă o jumătate de litru de apă și roșiile date pe răzătoare. Se adaugă un polonic din zeama în care a fiert caracatița, condimentele și sarea. După ce dă în fiert, se mută într-un pirex sau într-o tavă. Se adaugă, apoi, caracatița tăiată bucăți și macaroanele și se amestecă bine. Se dă tava la cuptor pentru 30-40 minute, până se evaporă zeama. Cuptorul trebuie încălzit în prealabil la 180° C.

Ci acum se fac semănături în bună pace! Via își va da rodul ei și pământul va da roadele lui, cerul va lăsa să pice rouă, iar Eu voi da în stăpânire, rămășiței acestui popor, toate bunătățile acestea.

Zaharia 8, 12 (după *Septuaginta*)





8. Caracatiță cu paste orzișor

Ingrediente (pentru 5-6 porții):

1 caracatiță de 1-1,5kg
500 g paste tip orzișor
2 cepe uscate, 3 căței de usturoi
200 ml ulei de măsline
5-6 roșii coapte
piper negru, chimen, sare, boia dulce

Se fierbe caracatița și se taie bucăți. În privința celorlalți pași, se urmează întocmai indicațiile din rețeta precedentă (*Caracatiță cu macaroane scurte*) iar rezultatul va fi un foarte gustos ghiveci grecesc cu caracatiță.

PROVERB
Viermele mic prinde peștii mari.

Tuturor vă este cunoscut, prieteni,
Că litaniile, după obicei,
Pe vreme bună, însorită, se rânduiesc.
Cu mulțumire și evlavie,
Toată lumea va merge-n procesiune.
Când, însă, se-ntâmplă să fie
Vânt și ploaie, ori vreme rece,
Să ieși din casă e de-a dreptul vătămător.

Stihuri călugărești



9. Caracatiță cu vin

Ingrediente (pentru 4-5 porții):

1 caracatiță 1,5-2kg
4-5 cepe uscate, 5-6 căței usturoi
500 ml vin roșu
4-5 foi dafin, piper negru boabe
200 ml ulei de măsline
1 lingură jumătate de pastă de tomate

Se curăță și se spală bine caracatița și se fierbe la foc mic, în puțină apă, deoarece își va lăsa propria zeamă în timpul fierberii. Va fi nevoie să amestecăm des în oală. După ce fierbe caracatiță, se taie fiecare tentacul în două sau trei bucăți. Se curăță usturoiul și ceapa și se spală. Ceapa se toacă mărunt și se călește la foc mic, până se rumenește bine. Se adaugă, apoi, usturoiul întreg, caracatița tăiată bucăți, vinul, foile de dafin și piperul. Se adaugă pasta de tomate, rărită cu puțină apă. Se adaugă în tavă și jumătate din zeama în care a fiert caracatița. Se lasă la fiert pentru aproximativ o oră, până când sosul se leagă bine. Tava trebuie să fie acoperită.

Mâncarea pe care tocmai am preparat-o este foarte gustoasă și răspândește un miros îmbietor...

PROVERB
Racul, la el în casă, de nimic nu se teme.

10. Caracatiță cu cartofi

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 caracatiță de 1,5 kg
500 g cartofi
200 ml ulei, 4 cepe
3 cățtei de usturoi, 2 linguri de pastă de tomate
scorțișoară măcinată, chimen
paprika, frunze de dafin
oregano, sare

Se fierbe caracatița întreagă la foc mic, în foarte puțină apă după ce, în prealabil, am spălat-o foarte bine, așa cum am arătat în rețeta precedentă. Se curăță cartofii și se taie în bucăți mari. Se călește ceapa la foc mic și, îndată ce începe să se rumenească, se adaugă cartofii și se amestecă de câteva ori. În continuare, se adaugă un polonic din zeama în care a fiert caracatița și trei sferturi de litru de apă, se adaugă usturoiul tăaiat feliuțe subțiri și pasta de tomate, rărită cu puțină apă, precum și toate mirodeniile și condimentele. Se mărește flacăra și se adaugă în oală caracatița tăiată în bucăți de trei-patru centimetri fiecare. Se lasă la fiert, la foc mic. După 20 de minute este gata.

Și după cum caracatița își schimbă culoarea,
Se spune – după aceea a solului pe care se află,
La fel și sofistul mintea își preface
Sub influența părerilor celor ce-i sunt alături.

Vasile cel Mare, *Către tineri, despre folosul citirii literaturii eline*, IX

11. Stufat de caracatiță

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 caracatiță de 1,5-2 kg
1,5 kg ceapă uscată (de mărimea unei nuci)
250 ml vin, 200 ml ulei
3-5 căței usturoi, 5-6 foi de dafin
piper negru boabe, 5-6 cuișoare
lemn de scorțișoară, foarte puțină pastă de tomate (opțional)

Ca și în rețetele precedente, se fierbe caracatița și apoi se taie în bucăți de 5-6 cm. Se curăță ceapa și usturoiul, se spală și se lasă la scurs. Se așază ceapa la călit într-o tavă. Când s-a rumenit ușor, se adaugă usturoiul și o jumătate de pahar de apă, apoi se acoperă tava și se lasă la fiert pentru 15-20 minute. Se adaugă, apoi, vinul, foile de dafin și condimentele iar deasupra se așază bucățile de caracatiță. Se poate adăuga și un polonic din zeama în care a fiert caracatița. E de preferat să folosim zeama de la caracatiță în locul pastei de tomate. Dacă nu folosim zeamă de caracatiță, înainte de a adăuga pasta de tomate, o vom rări în puțină apă.

Se acoperă mâncarea și se lasă la fiert, la foc mic, pentru aproximativ o oră. Nu se amestecă deloc, ci se mișcă energic tava, în răstimpuri. Se gustă și se adaugă sare după preferință, deoarece, după cum am mai spus, caracatița este singura viețuitoare marină care nu necesită să fie sărată la gătit.

PROVERB
Mai bine verdețuri cu pace, decât pește cu dihonie.

Voi ați semănat mult, dar ați cules puțin; ați mâncat, dar nu v-ați săturat; ați, băut, dar nu v-ați îmbătat.

Agheu 1, 6



12. Caracatiță cu orez

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 caracatiță de aprox. 1 kg
500 g orez cu bob lung
2 cepe, 180 ml ulei
piper negru, chimen, 6-7 roșii coapte
1 legătură mică de pătrunjel (sau 1 legătură mică de mărar, după preferință)

Se fierbe caracatița și se taie în bucăți de 1-2 cm. Se curăță ceapa, se toacă mărunt și se călește. Se spală orezul, se scurge bine și se adaugă în tavă. Se amestecă de câteva ori înainte de a adăuga roșiile date pe răzătoare, condimentele, bucățile de caracatiță, pătrunjelul tocat mărunt și sarea. Se adaugă, apoi, apa. Raportul trebuie să fie de 1 la 3, adică pentru o măsură de orez se adaugă trei măsuri de apă. Se lasă să fiarbă 10 minute, apoi se mută într-un pirex și se dă la cuptor la 100°C, pentru aproximativ 20 de minute. Pilaful cu caracatiță este gata!

Ce bine miroase caracatița cu orez.

Stih popular

Prietenul meu avea o vie pe o coastă mănoasă. Și am săpat-o, am curățat-o de pietre și am sădit-o cu viță din valea Sorek. Și am ridicat în mijlocul ei turn și am săpat și teasc. Și aveam nădejde că va face struguri.

Isaia 5, 1-2 (după *Septuaginta*)

Arsanaua Mânăstirii Ivíron





13. Supă de caracatiță

Ingrediente (pentru 8 porții):

2-3 caracatițe mici, 1 legătură mică de ceapă verde (tocată mărunt)
3 cartofi tăiați cuburi, 3 morcovi (curățați și tăiați cuburi)
1 legătură mică de mărar, 1 legătură mică de pătrunjel, 1 legătură mică de țelină (tocată mărunt)
500 g paste orzișor subțiri
1 kg roșii proaspete trecute prin blender și 3 linguri de pastă de tomate rărită cu apă
chimen, sare (la nevoie), puțin oțet, zeama de la 3 lămâi
200 ml ulei

Se opăresc caracatițele și se taie cuburi de dimensiuni mici. Zeama în care au fiert se păstrează, deoarece o vom folosi mai târziu.

Într-o cratiță mare se pun cartofii, morcovii, ceapa, țelina, uleiul și doi litri de apă și se lasă la fiert o jumătate de oră. Se adaugă întâi orzișorul și caracatița, se lasă să dea într-un fiert și apoi se adaugă și zeama în care am fiert prima oară caracatița, roșiile trecute prin blender și se lasă la fiert pentru încă 10-15 minute. Se adaugă pasta de tomate rărită, mărarul, pătrunjelul, oțetul și mirodeniile și se gustă pentru a vedea dacă e nevoie de sare sau nu, fiindcă, de obicei, caracatița este sărată de la fire. Se lasă să fiarbă în continuare și se amestecă energic pentru încă 10 minute, apoi se ia de pe foc și se adaugă imediat zeama de lămâie. Este foarte gustoasă și miroase a mare și a grădină de zarzavaturi.

Vas al lui Hristos și rug aprins
Biserică sfântă și lumină cugetătoare,
Sceptru și masă din care a răsărit
Cel ce pe toți hrănește, Născătoare de Dumnezeu.

Ioan Mavrópous, *Canon către Născătoarea de Dumnezeu*

14. Calamari la grătar

Ingrediente (pentru 5 porții):

10-12 calamari (1,5-2 kg, în total)
3 roşii medii, nu foarte coapte
5 dovlecei mici
4 cartofi mai mici
ulei de măsline, lămâi, pătrunjel, sare

Atunci când cumpărăm calamarii, e nevoie de multă atenție: aceştia nu trebuie să fie mari, dar nici foarte mici. De la cap până la coadă, calmarul trebuie să aibă între 15 şi 20 de centimetri.

Curățăm calamarii şi îi spălăm cu atenție. Nu le tăiem capul, nici nu îndepărtăm cerneala sau membranele dinăuntru. Îi sărăm şi îi prăjim pe grătar, pe cărbuni. Focul de cărbuni nu trebuie să fie puternic, ca nu cumva să se prăjească doar pe dinafară. Cam 20 de minute ajung pentru a frige toți calamarii.

Spălăm cartofii şi dovleceii şi îi fierbem împreună. Spălăm roşiile şi le tăiem felii (rondele) de 1,5 cm grosime şi le frigem pe acelaşi grătar pe care mai înainte am fript calamarii, tocmai pentru a le împrumuta aroma. De obicei, le sărăm cu puțină sare grunjoasă, înainte de a le pune pe grătar. Când ajungem la momentul servirii, curățăm cartofii şi dovleceii fierți şi îi tăiem felii. Fiecare porție trebuie să conțină în mijloc doi calamari, două-trei felii de roşii prăjite, de-o parte, iar feliile de cartofi şi dovlecei de cealaltă parte. Stoarcem lămâile şi amestecăm sucul cu ulei de măsline, adăugăm puțină sare şi turnăm acest amestec peste calamari, cartofi şi dovlecei, dar nu şi peste roşii. La sfârşit, presărăm puțin pătrunjel mărunțit şi platoul nostru este gata.

PROVERB
Nu-ți înmuia buzele în supa altuia.

15. Calamari cu verdețuri

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 kg de calamari, 3-5 cepe uscate
2 fire de praz, 3-4 căței de usturoi
200 ml de ulei de măsline
1,5 kg de verdețuri (spanac, frunze de sfeclă albă și mangold, pătrunjel de Apulia, păpădie)
1 legătură mică de ceapă verde, 1 legătură mică de mărar
5 lămâi, piper negru, sare

Curățăm calamarii de intestine și de membrane și îi spălăm, apoi îi fierbem în puțină apă, pentru jumătate de oră. Imediat ce au fiert, îi tăiem în bucăți de 2-3 cm. Păstrăm apa în care au fiert pentru mai târziu. Curățăm verdețurile și le tăiem în bucăți de 5-6 cm, apoi le spălăm bine. Călim cepele și prazul iar când încep să se rumenească adăugăm verdețurile împreună cu usturoiul tăiat mărunt și amestecăm bine. Când încep să se înmoaie, adăugăm un pahar cu apă, două polonice din zeama în care au fiert calamarii și sare și acoperim oala cu capacul. Dăm focul mai tare și lăsăm totul să fiarbă timp de jumătate de oră, apoi micșorăm focul și adăugăm calamarii și piperul negru, lăsându-i la foc mic până scade zeama de tot. În ultimul moment turnăm sucul de la cele 5 lămâi și luăm tava de pe foc.

Notă:

Această rețetă se poate prepara și cu calamari de conservă. De asemenea, sucul de lămâie poate fi înlocuit cu pastă de tomate.

PROVERB

Tocmai acum, când s-a făcut marea iaurt, mi-am pierdut lingura. (Se spune despre lucruri care se întâmplă prea târziu în viață)

16. Calamari de conservă, cu cartofi

Ingrediente (pentru 5 porții):

2 conserve de calamari (în suc propriu, fără ulei)
3 cepe
180 ml de ulei de măsline
1 kg de cartofi
3-4 căței de usturoi
2 linguri de pastă de tomate
oregano, 5-6 foi de dafin
piper negru, chimen, boia dulce, sare

Curățăm cartofii, îi spălăm și îi tăiem în patru. Deschidem conservele și curățăm calamarii de membranele din interior iar zeama o aruncăm. Călim ceapa și, de cum începe să se rumenească, adăugăm cartofii și usturoiul și amestecăm totul până încep să se rumenească. Imediat după aceea, turnăm un pahar și jumătate-două pahare de apă, toate condimentele, sarea și pasta de roșii rărită cu puțină apă. Amestecăm bine și acoperim tava. Mărim flacăra și mai lăsăm tava la feirt vreme de încă 20 de minute. Așezăm pe deasupra calamarii, dăm focul mic iar după 15-20 de minute mâncarea noastră este gata.

PROVERB
Nu tot ce se prinde în năvod e numaidecât pește.

Și șezând ei să mănânce pâine și căutând cu ochii lor, au văzut o caravană de Ismaeliți venind dinspre Galaad.

Facerea 37, 25



17. Calamari de conservă cu paste orzişor (ghiveci grecesc cu calamari)

Ingrediente (pentru 4 porții):

2 conserve de calamari (în suc propriu, fără ulei)
500 g de paste orzişor
2 cepe
180 ml de ulei de măsline
2 linguri de pastă de tomate
piper negru, chimen, boia dulce, sare

Deschidem conservele, curățăm calamarii de membrane şi îi tăiem în bucățele de 1,5-2 cm. În tigaia în care prăjim ceapa (tocată mărunt, bineînțeles), turnăm 1 litru de apă. Îndată ce apa începe să fiarbă, adăugăm pastele orzişor. Când pastele încep să se înmoaie, aşezăm calamarii tăiați bucățele, condimentele, pasta de tomate rărită cu un pic de apă şi sarea. Le lăsăm să fiarbă foarte încet, vreme de 20 de minute. Imediat după aceea luăm tava de pe foc, o acoperim, amestecând din când în când, până se umflă pastele.

Acest *ghiveci grecesc* de post este gustos şi se prepară foarte repede.

PROVERB
Cum e crabul, la fel şi supa de crab.

Odată, în vreme de post, s-a întâmplat să-l viziteze pe Avva Moisi nişte frați din Egipt. Iar acela, pentru a-i mângâia, a făcut mâncare gătită la Schiti. Vecinii, când au văzut fumul, au alergat şi au povestit întâmplarea arhiereilor: „Moisi calcă postul şi găteşte mâncare". Atunci arhiereii au zis: „Lăsați-l, când va veni la noi, îi vom spune". Trecând săptămâna de post, întâlnindu-l ierarhii pe Avva Moisi şi văzându-i purtarea, i-au zis înaintea tuturor: „Avva Moisi, ai lăsat rânduielile oamenilor, dar ai ținut porunca lui Dumnezeu!"

Din *Pateric*

18. Calamari prăjiți

Ingrediente (pentru 4 porții):

1 kg de calamari
ulei pentru prăjit
făină, sare

Curățăm calamarii de intestine și membrane, îi tăiem rondele și îi spălăm bine. Îi sărăm și îi așezăm într-o strecurătoare, să se scurgă. Secretul succesului prăjirii calamarilor constă într-un pic de atenție și de rapiditate, nimic complicat. Într-o parte avem tigaia bine umplută cu ulei, iar în cealaltă, calamarii dați prin făină. Când dăm calamarii prin făină, aceștia trebuie să fie bine uscați. Îndată ce se încinge uleiul, luăm rondelele una câte una, le scufundăm într-un bol cu apă și le punem repede în uleiul încins. Calamarii trebuie să fie uscați când îi dam prin făină și să treacă foarte repede prin apă, înainte de a ajunge în tigaie – acesta este secretul; atât cât durează un tic-tac al ceasului, atât trebuie să ținem calmarul în apă. Este nevoie de un pic de atenție, pentru că uneori calmarul, fiind ud, face uleiul încins să sară din tigaie. În acest mod, ei se prăjesc repede și devin crocanți. În același fel putem prăji și calamarii congelați, pe care îi găsim gata tăiați la magazin, și care doar trebuie decongelați corect. Și tot la fel se prăjesc și calamarii de conservă.

PROVERB
Una e via, alta grădina.

Ne-am pus zălog viile și ogoarele și casele noastre, ca să ne luăm pâine să ne astâmpărăm foamea.

Neemia 5, 3

19. Midii înăbuşite

Ingrediente (pentru 4 porții):

1 kg de midii proaspete, în cochilie
3-4 căței de usturoi
jumătate de legătură de mărar
sucul de la 4 lămâi
100 ml de ulei de măsline

Spălăm midiile cu multă atenție. Trebuie să fim siguri că midiile sunt proaspete, vii. Midiile vii sunt întotdeauna închise şi miros a mare.

Punem midiile într-o tavă, iar deasupra presărăm usturoiul tocat mărunt şi mărarul, apoi turnăm uleiul şi jumătate din sucul de lămâie, fără să punem vreo picătură de apă. Midiile îşi vor lăsa zeama proprie. Se lasă aproximativ un sfert de oră la foc mic. Se vor deschide toate, împrăştiind un miros îmbietor iar zeama pe care au lăsat-o va fi foarte gustoasă.

Le scoatem pe un platou adânc şi turnăm deasupra restul de suc de lămâie.

Stridiile, midiile, prietene, sunt greu de mistuit.
De te-mbolnăveşti de la ele şi faci febră mare,
Acoperă-te cu trei cergi şi nu te ridica din pat trei zile.

Stihuri călugăreşti

Cu lapte, unt şi miere se vor hrăni toți cei rămaşi în pământul acesta.

Isaia 7, 22 (după *Septuaginta*)

20. *Pilaf cu midii*

Ingrediente (pentru 5 porții):

500 g de orez cu bob lung (tip Carolina)
1 kg de midii proaspete sau congelate
7-8 cepe verzi sau 2 cepe uscate tocate mărunt
sare, piper, chimen (opțional), mărar
sucul de la 2-3 lămâi
150-180 ml de ulei de măsline

Decongelăm midiile și le spălăm bine. Spălăm și orezul. Punem ceapa tocată în tigaie, cu ulei, și o lăsăm la călit, la foc mic. Imediat ce se rumenește, adăugăm orezul și amestecăm de două-trei ori înainte să turnăm apă. Apa, de preferință caldă, o turnăm un pic mai încolo; este nevoie să luăm aminte la cantitatea de apă, pentru că de proporția apă–orez depinde succesul mâncării. Proporția orez-apă trebuie să fie de 1 la 2,5. În continuare, turnăm și mărarul tăiat mărunt, sarea și restul ingredientelor (în afară de sucul de lămâie). Când orezul dă în fiert, abia atunci punem și midiile în cratiță; dacă nu le punem la sfârșit, ele se strâng și se întăresc. Când s-a mai dus din zeamă, tragem cratița deoparte, amestecând energic, apoi acoperim cratița cu un șervet și punem capacul deasupra. Peste puțină vreme amestecăm din nou, pentru ca orezul să absoarbă toată zeama, și turnăm și sucul de lămâie.

Pe piață se găsesc și midii proaspete, dar trebuie verificată cu atenție data expirării lor.

PROVERB

Patruzeci de ani am lucrat la stridii și la midii,
Bani de casă n-am strâns, nici măcar de cărămizi.

Și i-a zis lui: „Hai cu mine, ca să mănânci pâine!”

3 Regi 13, 15



21. Midii prăjite

Ingrediente (pentru 4 porții):

1 kg de midii proaspete
200 g de făină de calitate superioară
sare, piper, ulei (de măsline) pentru prăjit
sucul de la 2 lămâi, jumătate de pahar de bere

Se toarnă într-un bol jumătate de pahar de apă, berea, sarea, piperul și sucul de lămâie. Amestecăm continuu cu un tel, turnând încet, încet, făina, astfel ca totul să se transforme într-o pastă omogenă. Spălăm midiile și le punem într-o strecurătoare, apoi le turnăm în pasta de făină. După ce încingem uleiul în tigaie, luăm midiile cu o spumieră, câte două-trei, și le punem în uleiul încins. Focul trebuie să nu fie prea tare, astfel încât midiile să se rumenească, dar să se prăjească și în interior. Putem face și altfel: înainte de a da midiile prin pasta de faină, le lipim două câte două, iar apoi le prăjim împreună. Astfel, ele vor fi de dimensiuni mai mari și vor fi mai arătoase. Gustul și succesul mâncării depind și de modul în care aceasta e prezentată. Vă reamintesc, anticii ziceau că „din vedere se naște iubirea".

PROVERB
Anul trecut s-a ars mâncarea, anul ăsta miroase a fum.

Se zice că l-a întrebat, odată, Avva Iosif pe Avva Pimen, cum trebuie să postească omul iar Avva Pimen i-a răspuns: „Mie îmi plac cei care mănâncă în fiecare zi, dar nu se satură". Atunci a zis Avva Iosif: „Da, dar tu, Avvo, când erai tânăr, nu mâncai decât o dată la două zile". Bătrânul i-a răspuns: „Da, e adevărat, câteodată la trei zile sau la patru sau chiar la o săptămână. Toate acestea, însă, le încercau Bătrânii noștri, care erau foarte tari. În cele din urmă, au ajuns la concluzia că este bine să mănânce omul în fiecare zi, dar puțin. Astfel, ne-au arătat calea împărătească, cea mai puțin chinuitoare".

Din *Pateric*

22. Pilaf cu diverse fructe de mare

Ingrediente (pentru 6 porții):

500 g de orez
500 g de midii congelate
500 g calamari (întregi sau tăiați rondele)
500 g creveți congelați
8-9 cepe verzi tocate mărunt sau 2-3 cepe uscate
1 legătură de mărar
chimen (opțional)
sucul de la 2-3 lămâi
200 ml de ulei de măsline

La fel ca în rețeta 20, *Pilaf cu midii*, decongelăm midiile, calamarii și creveții. Se pot folosi, de asemenea, și fructe de mare de conservă, în suc propriu. În orice caz, eu le prefer și le recomand pe cele congelate.

Se călește ceapa tocată mărunt, se adaugă, la momentul potrivit, orezul și se amestecă bine, apoi se toarnă apa. Pentru celelalte, se urmează întocmai indicațiile din rețeta de pilaf cu midii. Să nu aveți nici o îndoială asupra acestui fel de mâncare: este cu mult mai bun decât altele asemănătoare. Încercați-o și nu veți fi dezamăgiți!

Vin până la îmbătare să nu bei și beția să nu călătorească cu tine pe cale! Dă celui flămând din pâinea ta și celui gol din hainele tale.

Tobit 4, 15-16



23. Iahnie de melci

Ingrediente (pentru 8-10 porții):

80-100 de melci
10 cepe uscate, 5 căței de usturoi
sare, piper negru boabe, 4-5 foi de dafin, boia, puțin chimen
5-6 cuișoare, 2 lemnișoare de scorțișoară, 2 linguri de pastă de tomate
250 ml de vin negru, oțet
300 ml de ulei de măsline

PARTEA I

Melcii îi putem culege noi înșine, la țară sau la munte, dar trebuie să avem în vedere faptul că sunt buni doar cei cu cochilie albicioasă, nu și cei cu cochilie verzuie. Se găsesc, de asemenea, și la piață. Din melci se prepară o mâncare foarte gustoasă. Nu vă ascund faptul că este o rețetă dificilă, dar merită efortul, pentru că, repet, mâncarea de melci este extrem de gustoasă. În Antichitate erau cunoscuți sub numele de feréikoi (purtători de casă) sau cochilii. În fine, trebuie să avem grijă ca melcii să fie vii. Îi punem într-un lighean plin pe jumătate cu apă, îi acoperim cu un capac și așezăm un obiect greu deasupra. Îi lăsăm astfel vreme de 5-6 ore. Cei care sunt vii, își vor scoate cornițele și vor porni la plimbare, iar dacă nu punem ceva greu pe capac, vor ieși afară și se vor împrăștia în toată bucătăria, lăsând dâre lipicioase în urma lor, putând ajunge până pe pereți și chiar pe tavan. Așadar, după 5-6 ore, îi spălăm și îi punem la foc într-o cratiță mare, cu apă rece. Îndată ce încep să fiarbă, înlăturăm spuma, iar după aproape 20 de minute, adăugăm oțet și sare. După aceasta, ei vor elimina tot mucusul și multă spumă. Continuăm să adunăm spuma, până când apa rămâne curată. La un moment dat, cam după o oră, pentru a risipi îndoiala, putem gusta unul dintre ei... Îi luăm, apoi, de pe foc, scurgem apa în care au fiert și turnăm apă rece, pentru a-i spăla. Apoi îi punem într-o strecurătoare și-i lăsăm să se răcească. Cu un cuțit ascuțit facem o gaură circulară în dosul cochiliei, pentru a-i putea curăța și în interior și pentru ca sarea și uleiul să poată pătrunde înăuntru. Apoi îi clătim în vreo trei-patru ape, pentru a-i spăla de toate bucățile sparte de cochilie. Abia acum, melcii sunt gata de a fi gătiți.

PARTEA a II-a

Curățăm ceapa și usturoiul, le tocăm mărunt și le lăsăm în ulei la călit, la foc mic, într-o tavă. Adăugăm imediat melcii și apă și îi lăsăm să fiarbă încet, timp de jumătate de oră, după

care turnăm vinul şi mirodeniile, condimentele, pasta de tomate rărită cu puţină apă şi le lăsăm să fiarbă la foc mic, amestecând din când în când. După 40-45 de minute, dăm focul la minim şi aşteptăm să scadă de tot zeama din mâncare, amestecând continuu. Această operaţie trebuie să dureze 20-30 de minute, iar ceapa trebuie să se fi topit de tot, devenind una cu uleiul, un sos gros, iar aroma de ceapă să nu ne mai înţepe nările. Ei, abia acum, melcii noştri sunt gata.

PROVERB
Melcul ardea, dar continua să cânte.

Ale vieţii plăceri le-am privit
Cugetat-am la cele ce se petrec,
Urmărind ale vieţii dureri
Şi am suferit pentru viaţa celor pieritoare.
Pe voi, doar, v-am fericit,
Cei ce aţi ales partea cea bună
Dragostea de Hristos şi credinţa-n El
Şi cu profetul David cântând „Aliluia".
Roman Melodul, *Despre viaţa călugărească*

24. Melci cu verdețuri

Ingrediente (pentru 8-10 porții):

80-100 de melci
10 fire de ceapă verde, 3 fire de praz
500 g de spanac sau frunze de sfeclă albă
500 g de verdețuri sălbatice (păpădie, mangold sau frunze de mac sălbatic)
1 legătură de mărar, 1 legătură de fenicul
sare, piper negru, chimen (opțional)
300 ml de ulei de măsline, sucul de la 3 lămâi

Curățăm melcii, îi spălăm, îi opărim și îi curățăm din nou, la fel ca în rețeta de dinainte. Curățăm, tăiem și spălăm verdețurile. Tăiem ceapa și prazul și le punem la prăjit în tigaie. Adăugăm, apoi, și verdețurile în tigaie, amestecăm și adăugăm și un pahar-un pahar și jumătate de apă. Mărim flacăra pentru 20-25 de minute. După ce au fiert un pic verdețurile, adăugăm și melcii, mărarul și feniculul tăiat mărunt, sarea și condimentele iar după ce mai fierb împreună încă vreo jumătate de oră, până ce scade toată zeama, turnăm sucul de lămâie și luăm mâncarea de pe foc.

PROVERB
Până și melcul se plictisește acasă la el.

Și a plecat Ilie și a făcut după cuvântul Domnului; s-a dus și a șezut la pârâul Cherit, care este în fața Iordanului. Corbii îi aduceau pâine și carne dimineața, pâine și carne seara; iar apă bea din pârâu.

3Regi 17, 5-6



25. Melci cu vin

Ingrediente (pentru 8 porții):

80-100 de melci
4-5 cepe uscate, 8-10 căței de usturoi
sare, piper negru sau boia, scorțișoară și cuișoare
200 ml de ulei de măsline, 200 ml de vin roșu

Fierbem melcii și îi curățăm, la fel ca în rețetele de dinainte, dar nu-i tăiem, ci îi scoatem din cochilie cu o furculiță (sau cu o scobitoare) și le tăiem coada, care se întâmplă, adesea, să fie amară.

Tăiem mărunt ceapa și usturoiul și le punem la prăjit. Îndată ce se rumenesc, adăugăm melcii scoși din cochilie, o jumătate de pahar de apă, tot vinul, pasta de roșii diluată cu puțină apă, și condimentele. După ce fierb timp de 30-40 de minute, micșorăm focul și-i lăsăm până când zeama scade de tot și rămâne doar uleiul. Această gustare deosebit de gustoasă este gata.

PROVERB
Mâinile uscate nu prind melci.

Și când a ajuns la porțile cetății, iată o femeie văduvă aduna vreascuri și a chemat-o Ilie și i-a zis: "Adu-mi puțină apă ca să beau! " Și s-a dus ca să-i aducă, dar Ilie a strigat-o și i-a zis: "Adu-mi și o bucată de pâine să mănânc!" Ea însă a zis: "Viu este Domnul Dumnezeul tău, n-am nici o fărâmitură de pâine, ci numai o mână de făină într-un vas și puțin untdelemn într-un urcior. Și iată, am adunat câteva vreascuri și mă duc să o gătesc pentru mine și pentru fiul meu și apoi să mâncăm și să murim!" Atunci i-a zis Ilie: "Nu te teme, ci du-te și fă cum ai zis; dar fă mai întâi de acolo o turtă pentru mine și adu-mi-o, iar pentru tine și pentru fiul tău vei face mai pe urmă.

3Regi 17, 10-13

26. Melci cu orez

Ingrediente (pentru 8 porții):

aproximativ 70 de melci
500 g de orez tip Carolina
10 fire de ceapă verde
sare, piper, o legătură de mărar
180 ml de ulei de măsline, sucul de la 2 lămâi

Fierbem melcii și îi curățăm, îi scoatem din cochilie, îi tăiem și îi spălăm bine din nou, la fel ca la rețeta precedentă.

Urmăm apoi întocmai indicațiile din rețeta nr. 20 (*Pilaf cu midii*). Repet, mare atenție la raportul dintre cantitatea de apă și cea de orez.

PROVERB
Nu vreau orez cu apă, ci apă cu orez.

Și stăruiau în învățătura apostolilor și în împărtășire, în frângerea pâinii și în rugăciuni. Și tot sufletul era cuprins de teamă, căci multe minuni și semne se făceau în Ierusalim prin apostoli, și mare frică îi stăpânea pe toți. Iar toți cei ce credeau erau laolaltă și aveau toate de obște. Și își vindeau bunurile și averile și le împărțeau tuturor, după cum avea nevoie fiecare. Și în fiecare zi, stăruiau într-un cuget în templu și, frângând pâinea în casă, luau împreună hrana întru bucurie și întru curăția inimii.

Faptele Apostolilor 2, 42-46





27. Stufat de sepii

Ingrediente (pentru 4 porții):

1,5 kg de sepii
8-10 cepe uscate, 5-6 căței de usturoi
2-3 linguri de pastă de tomate
1 pahar de vin roșu, 300 ml ulei de măsline
sare, piper negru boabe, 5-6 foi de dafin
lemn de scorțișoară, cuișoare

Dacă nu vă deranjază faptul că vi se vor înnegri unghiile, puteți curăța voi înșivă sepiile, deși pot fi cumpărate deja curățate. Mai întâi scoatem osul, apoi intestinele și cerneala, după care le spălăm bine și le fierbem timp de 45 de minute. Cele congelate sunt, de obicei, foarte bine curățate. Proaspete sau congelate, însă, tot trebuie să fierbem sepiile și imediat după aceea să le tăiem bucăți (fiecare alege forma și dimensiunile pe care le preferă). Tocăm mărunt cepele și usturoiul și le prăjim în ulei de măsline. Când s-au rumenit, adăugăm în tigaie două linguri din apa din în care au fiert sepiile, precum și mirodeniile și vinul. După ce-au fiert destul - cam jumătate de oră - adăugăm sepiile, pasta de tomate diluată în puțină apă precum și sarea, lăsându-le să mai fiarbă încă 10 minute, la foc iute, după care dăm focul la minim și așteptăm să scadă zeama.

Stridii, midii, arici de mare, urechi de mare și sepii,
Calamari, homari și garizi nemaipomeniți,
Gustări grozave, dar și sănătoase și ușor de mistuit.

Stihuri călugărești

Acedia este paralizia sufletului (indiferența față de starea trupului este echivalentă cu paralizia sufletului).

Sfântul Ioan Scărarul



28. Pilaf cu sepii

Ingrediente (pentru 6 porții):

1-1,5 kg de sepii
500 g de orez cu bobul scurt
2 cepe uscate (sau 10 fire de ceapă verde), tocate foarte mărunt
sare, piper negru, o legătură de mărar
200 ml ulei de măsline, sucul de la 3 lămâi

Fierbem sepiile și le tăiem în bucăți mici. Prăjim ceapa, adăugăm apoi orezul și amestecăm de câteva ori. Punem apa în care au fiert sepiile peste orez, păstrând proporția de 2,5 părți apă la una de orez. Adăugăm mărarul tăiat mărunt, sare și piper, și le lăsăm să fiarbă, acoperind vasul. Când orezul începe să se înmoaie, luăm vasul de pe foc, îl acoperim cu un prosop și punem capacul deasupra. După un sfert de oră, luăm capacul și amestecăm până când orezul absoarbe toată zeama, apoi adăugăm sucul de lămâie. Mâncarea noastră este gata.

Notă:
Dacă dorim, putem adăuga pastă de tomate, roșii proaspete sau roșii din conservă. În acest caz, sucul de lămâie devine opțional.

PROVERB
Stăpânește-ți mânia și fă-ți cruce.

Se zice că, odată, un creștin cucernic a trimis monahilor un vas de lut plin cu vin. Unul dintre bătrâni a luat ocanată mică cu vin, s-a dus la Avva Sisoe, căruia i-a umplut un pahar, iar Avva l-a băut. Tot așa și cu al doilea pahar de vin. Când, însă, i-a umplut și al treilea pahar, Avva Sisoe l-a refuzat, strigându-i: „Oprește-te, frate! Nu știi că înăuntrul lui se ascunde satana ?"

Din *Pateric*



29. Sepii cu spanac

Ingrediente (pentru 6 porții):

1-1,5 kg de sepii
1 kg de spanac
10-15 fire de ceapă verde, tocate mărunt
sare, piper negru, chimen, 1 legătură de mărar, 1 legătură de fenicul
300 ml ulei de măsline, sucul de la 2 lămâi

Fierbem sepiile și le tăiem bucăți, în forma și dimensiunile pe care le preferăm. Tăiem, curățăm și spălăm spanacul. Călim ceapa la foc mic, punem spanacul, adăugăm o lingură din zeama în care au fiert sepiile și sare. Îndată ce compoziția începe să fiarbă, adăugăm mărarul și feniculul. ATENȚIE! Nu adăugăm multă zeamă sau apă, pentru că, pe de-o parte, spanacul lasă multă zeamă, iar pe de alta, el fierbe foarte repede. Adăugăm sepiile tăiate bucăți și mirodeniile; dăm focul la minim, așteptând să se evapore zeama și să rămână doar uleiul, după care, cu un minut înainte de a lua mâncarea de pe foc, turnăm și sucul de lămâie.

Mâncărurile gustoase sunt invidiate de demoni,
Care se înfurie văzând cum le mănânci liniștit
Și încearcă, prin diverse tertipuri, să-ți strice apetitul.

Stihuri călugărești

Și-l va hrăni pe el cu pâinea înțelegerii, și cu apa înțelepciunii îl va adăpa.

Sirah 15, 3



30. Sepii prăjite

Ingrediente (pentru 4-5 porții):

2 kg de sepii
sare, oregano (opțional)
făină, ulei pentru prăjit
sucul de la 2 lămâi

Alegem sepii mici și proaspete. Le tăiem, le scoatem osul și sacul cu cerneală. În martie și aprilie, sepiile au icre, să fim atenți să nu le aruncăm. Le spălăm, le sărăm și le punem la scurs într-o strecurătoare, pentru că, atunci când le prăjim, ele trebuie să fie uscate. Punem ulei de măsline în tigaie, dăm sepiile prin făină și le punem în uleiul încins. Focul trebuie să fie mediu, iar tigaia acoperită, ca să nu sară stropi de ulei peste tot, iar aburul dinăuntru va pătrunde sepia mai bine. Le întoarcem de pe o parte pe cealaltă, de câteva ori, ca să se rumenească pe ambele părți. Odată scoase din tigaie, pe un platou, le presărăm cu oregano și turnăm și sucul de lămâie.

Mai mult decât bătrânii am înțeles, că poruncile Tale am căutat. De la toată calea cea rea mi-am oprit picioarele mele, ca să păzesc cuvintele Tale. De la judecățile Tale nu m-am abătut, că Tu ai pus mie lege. Cât sunt de dulci limbii mele, cuvintele Tale, mai mult decât mierea, în gura mea!

Psalmul 118, 100-103



Monahii Ioan și Procopie pescuind în apele din apropierea Mânăstirii Ivíron



31. Sepii înăbuşite cu paste orzişor (ghiveci grecesc cu sepii)

Ingrediente (pentru 6 porții):

1 kg de sepii
500 g de paste orzişor
3 cepe uscate, tocate mărunt
200 ml de ulei de măsline
sare, piper negru, boia, chimen
2-3 linguri de pastă de tomate

Fierbem sepiile şi le tăiem în bucăți mici. Punem cepele la călit într-o tavă, adăugăm pasta de tomate, mirodeniile şi sarea. Adăugăm, apoi, un litru din apa în care au fiert sepiile şi lăsăm totul până dă în fiert, după care transferăm toate ingredientele din tavă într-un pirex, adăugăm pastele şi sepiile şi le dăm la cuptor (încălzit în prealabil la 200°C). Lăsăm mâncarea în cuptor pentru 45 de minute, pentru ca pastele să absoarbă toată zeama. E de la sine înțeles că, din când în când, mai amestecăm în mâncare, ca să nu se prindă.

Vitleemul a deschis Edenul, veniți să vedem!
Viața cea fericită ce era ascunsă găsit-am.
Veniți să luăm, din peşteră, cele ale Raiului.
Acolo s-a arătat a iertării rădăcină, ce a încolțit neudată,
Acolo a fost găsită fântâna nesăpată,
Din care David a dorit să bea.
Acolo Fecioara a născut prunc.
Stins-a îndată setea lui Adam şi-a lui David.
Pentru aceasta să ne grăbim, căci S-a născut prunc tânăr,
Dumnezeu cel mai-nainte de veci.

Roman Melodul, *Imnul Naşterii lui Hristos*



32. *Homar cu fenicul*

Ingrediente (pentru 4 porții):

2 homari
3 fire de ceapă verde, 3 legături de fenicul proaspăt, 1 legătură de mărar
sare, piper
200 ml de ulei de măsline
sucul de la 3 lămâi

Curățăm, spălăm și tocăm mărunt ceapa, feniculul și mărarul. Călim ceapa la foc mic, apoi adăugăm feniculul și amestecăm până începe să se înmoaie. Așezăm homarii într-o tavă adâncă, fiind atenți să nu le rupem picioarele, și turnăm peste ei ceapa călită și feniculul. Adăugăm două pahare de apă și mărarul, sare și piper și punem un capacul. Lăsăm totul la foc mic, pentru 40-45 de minute, până se evaporă toată zeama. La sfârșit adăugăm și sucul de lămâie, după care luăm tava de pe foc.

Este o mâncare deosebit de gustoasă, care cere companie bună și vin alb.

PROVERB
Homarul și pepenele pe mulți miri satură.

Pâinică, crabi, homari; garizi la tigaie...
Din *Prodromikón*

33. Homar cu macaroane

Ingrediente (pentru 7-8 porții):

4 homari de câte 500 g fiecare
3-4 căței de usturoi tocat mărunt, 4 cepe uscate, tocate mărunt
1 kg de roșii proaspete (date prin blender și puse la fiert, până dispare zeama)
sare, boia, piper negru, chimen, puțină scorțișoară
1 kg de macaroane mărunte
250 ml de ulei de măsline
1 lingură de muștar rărit cu apă

Spălăm homarii și-i punem într-o oală sau într-o cratiță adâncă, cu atenție, să nu le rupem picioarele. Turnăm 3-4 litri de apă, adăugăm sare, acoperim cu capac, și lăsăm totul la fiert pentru 20 de minute.

Scoatem homarii pe o tavă și păstrăm apa în care au fiert, deoarece ne va fi de folos mai târziu. Se călesc ceapa și usturoiul până se rumenesc, apoi se adaugă 2-3 polonice din apa în care am fiert homarii, roșiile proaspete, muștarul, toate mirodeniile, lăsându-le să fiarbă, la foc mic, timp de 30 de minute, până când sosul începe să se îngroașe.

Punem din nou la foc oala cu apa în care au fiert homarii și, de îndată ce dă iarăși în fiert, adăugăm macaroanele. Amestecăm bine: din momentul în care încep să fiarbă, macaroanele mai au nevoie de 10-12 minute pentru a fi gata. Ar fi bine să nu folosim prea multă apă rămasă de la homari, pentru că, la sfârșit, vom strecura macaroanele și apa o vom arunca. Așadar, cu cât mai puțină apă la fiert, cu atât mai bine.

Pe un tocător din lemn, cu un cuțit bine ascuțit, tăiem homarii de la cap spre coadă, pe mijloc, astfel încât să se desfacă în două.

Punem macaroanele strecurate pe un platou, așezăm homarul deasupra și turnăm sosul, în așa fel încât să acoperim și homarul și pastele. Se servește imediat.

CEL CE VREA SĂ FIE CEL DINTÂI, SĂ SE FACĂ TUTUROR SLUJITOR

Încheind această carte, *Arta culinară a Sfântului Munte*, aş vrea să vă mărturisesc câteva lucruri pe care le-am trăit în Sfântul Munte, în ultimii 35 de ani, gătind. Nu am urmat vreo şcoală de bucătari, nici nu am vreo diplomă. Stând alături de bătrâni, am învățat cum să călesc ceapa la foc mic căci, spuneau ei, cu cât mai încet se rumeneşte ceapa, cu atât mai gustoasă va fi mâncarea. Am mai învățat că pregătirea mâncărurilor necesită răbdare şi strădurință, mai ales, spre sfârşit, când aşteptăm, lângă jăratic, să se evapore zeama sau să se îngroaşe sosul.

Aprovizionarea cu alimente, curățarea, spălarea, tăierea lor, sărarea, gătitul, chiar şi modul de servire, toate trebuie făcute avându-i în minte pe cei pentru care facem toate acestea, pe cei pe care îi iubim. Gătitul este expresia dragostei noastre față de ei, expresia dorinței noastre de a-i face mulțumiți. Şi pentru că-i iubim pe aceia cărora le gătim, nu trebuie să ne fie frică de greşeli. Dragostea noastră pentru ei este aceea care ne va învăța cum să facem mâncarea mai gustoasă. Pentru un bucătar nu există mulțumire mai mare decât să stea de-o parte şi să vadă fețele iubiților lui frați, în timp ce aceştia mănâncă din ceea ce el a gătit. Mulțumit, unul ridică sprânceana, altul vrea să spună ceva, dar nu poate, pentru că are gura plină, aşa că doar mormăie ceva, pe fața altuia se citeşte mulțumirea gustului, iar altul, satisfăcut, se apleacă spre vecinul său, ca să-i spună ceva.

Vă doresc ca această carte, pe care o aveți acum în mână, dincolo de ajutorul în bucătărie pe care vi-l va furniza prin intermediul rețetelor, să vă ajute să vă apropiați şi mai mult de aceia pe care îi iubiți, gătindu-le. Deschideți-vă casa, chemați-vă prietenii, gătiți împreună, întindeți masa, beți vin şi bucurați-vă împreună.

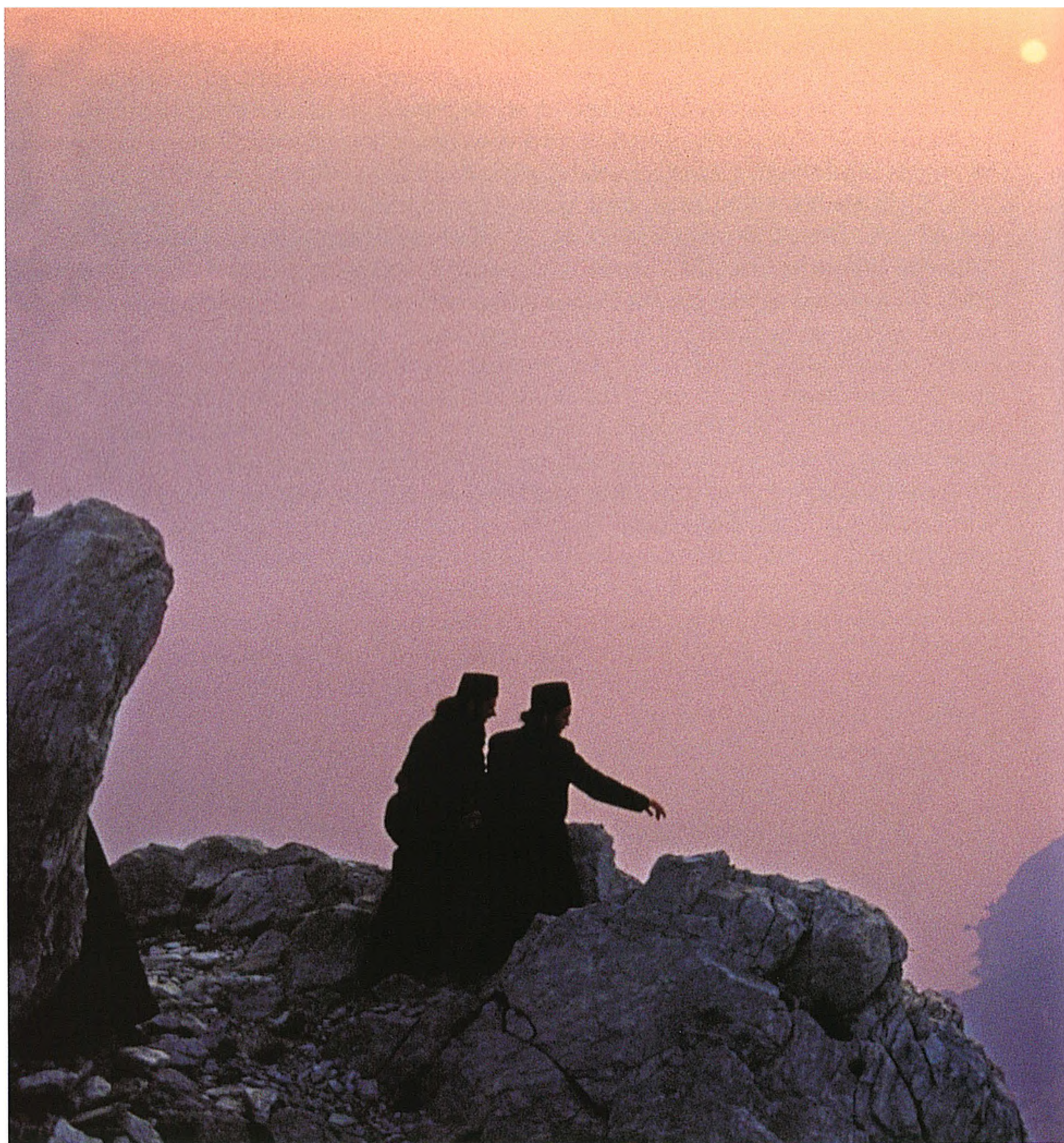
B*ucurați-vă împreună cu cei ce se bucură*, zice Apostolul Pavel: toate momentele plăcute și fericite din viața noastră sunt însoțite de o mâncare bună, de o masă bună. Fericitul Pavel continuă și zice: *Plângeți cu cei ce plâng*; v-ați gândit, oare, câtă mângâiere poate avea un om bolnav de la o mâncare caldă și gustoasă, pe care i-o gătim cu mâinile noastre ? Sfântul Ioan Scărarul consideră că bucătarul trebuie să se gândească, atunci când gătește, că slujeşte îngerilor, că găteşte celor care se roagă *pentru unirea tuturor*...

În încheiere, aş vrea să să le mulțumesc tuturor acelora care au contribuit la publicarea acestei cărți, știuți și neștiuți. Îndeosebi, le mulțumesc domnilor Theódoros Ioannídis și Thanásis Gheorghiádis din Tesalonic, de a căror prietenie mă și bucur. Aş vrea să mulțumesc și directorului și colaboratorilor Editurii *Synchronoi Orizontes*, prin a căror deosebită purtare de grijă am reușit să avem această carte elegantă.

Rugați-vă pentru noi,

Monahul Epifanie







Admirând priveliştea, de pe vârful Muntelui Athos


ΚΑΡΥΈϹ

SFÂNTUL MUNTE ATHOS

Unicitatea şi frumuseţea naturală a Muntelui Athos au fost cântate şi slăvite de mulţi poeţi şi scriitori, din Antichitate şi din vremea Bizanţului, dar şi din vremurile moderne. Athóos era, după cum scrie Homer, un munte deosebit; la fel considera şi geograful Strabon, care scrie că, în vremea în care locuitorii culmilor muntelui erau deja obosiţi de arat şi alte lucrări agricole, pe care le începeau îndată ce se crăpa de ziuă, abia atunci se trezeau, la cel dintâi ciripit al păsărilor, locuitorii de pe ţărmurile celei mai răsăritene dintre cele trei peninsule halkídice. Mare şi vestit munte era Athosul, consideră şi Herodot, care adaugă faptul că muntele cobora până la mare şi că era locuit de oameni.

Statul monahal vechi de mai bine de un mileniu, care, cu voia lui Dumnezeu, s-a instaurat treptat în această peninsulă, a contribuit dintotdeauna la păstrarea frumuseţii naturale virgine a binecuvântatului munte. În veacul al XIV-lea, învăţatul bizantin Nichifor Gregorás descria frumuseţea Muntelui Athos, numărând, printre alte bogăţii, mirosul şi culorile florilor unice care cresc aici, abundenţa arborilor şi florei, diversitatea păşunilor şi albastrul-deschis al mării care-l înconjoară. Denumirea de *Sfântul Munte* s-a impus încă din epoca Comnenilor („Athosul, de către toţi este numit Sfântul Munte"), iar de atunci această denumire a rămas neîntrerupt legată de munte.

Originile Sfântului Munte Athos

Din primele veacuri creştine, cei ce doreau viaţa monahală, departe de tulburarea lumii şi de ispitele ei, dedicându-se în mod absolut slujirii lui Dumnezeu, au găsit în peninsula Athosului mediul ideal pentru o vieţuire sfântă, conformă cu poruncile lui Hristos. Astfel, încă din secolul al III-lea, în Sfântul Munte s-au dezvoltat diverse instituţii monastice, iar isihastiriile nu au încetat să înflorească, deoarece, în vremea persecuţiilor îndreptate de statul roman împotriva creştinilor, mulţi dintre cei persecutaţi şi-au găsit refugiul în aceste locuri îndepărtate şi inaccesibile. În veacul al IV-lea, monahismul a luat o mare amploare, la fel şi tendinţa abandonării celor lumeşti, în special ca reacţie la societatea acelei epoci. Astfel, a crescut şi numărul isihastiriilor, precum şi al eremiţilor. După cum menţionează anumite legende, în Sfântul Munte a ajuns şi Maica Domnului, venind din Efes însoţită de Apostolul, Evanghelistul şi Teologul Ioan, atunci când se îndreptau spre Cipru, pentru a se întâlni cu Sfântul Lazăr, prietenul Domnului. Ei au fost siliţi să debarce pe un ţărm al peninsulei, undeva în preajma Mânăstirii Ivíron de astăzi. Conform tradiţiei, Maicii Domnului i-a plăcut atât de mult frumuseţea locului, încât I-a cerut Fiu-



lui Ei, Unul Născut, să i-l dăruiască. Domnul i-a vorbit, promițându-i că, de acum încolo, acest loc va îi fi moștenire și grădină, ba mai mult, va fi și *liman al celor ce vor să se mântuiască.* Din acest motiv, Sfântul Munte mai este numit și Grădina Maicii Domnului.

Cele dintâi mânăstiri, fondate în vremea lui Constantin cel Mare, au fost distruse de Iulian Apostatul, fiind reconstruite de Teodosie cel Mare și de soția sa, Pulchéria. O altă tradiție bizantină menționează strămutarea locuitorilor Athosului de către Constantin cel Mare, care ar fi pus teritoriul la dispoziția monahilor (locuitorii Athosului, numit pe atunci Aktí, fiind strămutați în Tsakonía, în sud-estul Greciei, de către Sfântul Împărat, cel întocmai cu Apostolii).

Acest munte împărătesc și mai sacru decât toți munții s-a umplut de și mai multă sfințenie după instalarea islamului în Palestina, Siria și Egipt, când, mulți monahi din pustia Thebaidei, din Sinai și, mai târziu, din Asia Mică, și-au găsit refugiul în Athos. La fel s-a întâmplat și în vremea controverselor iconoclaste, în veacurile al VII-lea și al VIII-lea. Astfel, la sfârșitul veacului al VIII-lea, în peninsula Sfântului Munte existau 56 de mânăstiri, dar numărul lor avea să ajungă, ceva mai târziu, la 180. Știm că la Sinodul din 843, convocat de împărăteasa Teodora, la care s-a decis reinstaurarea cultului icoanelor, au participat și călugări athoniți.

Dintre mânăstirile acelei epoci amintim pe cea numită Kolovoú, undeva în apropierea canalului lui Xerxes, care-și luase numele după acela al ctitorului ei, Ioánnis Kolovós, mânăstirea lui Clement, mânăstirea lui Moustákon, a lui Kardiognóstos, a lui Athanasie, a lui Luca etc. În zona Próvlakas se găsea *Vechiul Scaun al Bătrânilor (Paleá ton Gherónton Cathédra)*, menționată într-un document cu pecetea împăratului Leon cel Înțelept (datat 911), *Scaunul* fiind reședința întâistătătorilor, a conducătorilor monahilor din peninsulă. Mai târziu, reședința s-a mutat la Mési, apoi la Káryes. Înaintea instituției *Protos*-ului, la Mési, undeva pe lângă Mânăstirea Cutlumuș, rezida un *ravdoúchos* (lictor), iar acolo încă se mai găsește o chilie numită Ravdoúchou. Mai târziu, după venirea în Munte a Sfântului Athanasie și ctitorirea Marii Lavre, monahismul aghiorit a luat forma pe care o cunoaștem și noi astăzi.

Organizarea și administrarea instituțiilor monastice

Instituțiile monastice ale statului athonit sunt mânăstirile, schiturile, chiliile, colibele, *káthismele* și isihastiriile. Mânăstirile se găsesc pe propriile lor terenuri, instituite prin hrisov[8] imperial sau sigiliu patriarhal, fiind de trei feluri: imperiale, patriarhale sau stavropi-

8. (În gr. χρυσόβουλολλον) Decret imperial pecetluit cu sigiliu din aur (n. trad.).



ghii. Aşadar, nu se supun jurisdicției vreunui episcop, dar sunt în legătură directă cu Patriarhia Ecumenică, fiind considerate similare episcopiilor independente. Patriarhia Ecumenică are, prin urmare, doar jurisdicție spirituală asupra lor.

Mânăstirile sunt fie chinoviale, fie idioritmice. În chinovii, frații au toate în comun şi nimic al lor personal. Mânăstirile sunt conduse de un egumen (chinoviile de un *chinoviarh*), ajutat de *Gherondía* (Sfatul Bătrânilor) şi de epitropi. Egumenul este întotdeauna purtător de rang de arhimandrit. Atât el, cât şi membrii *Gherondíei* şi epitropii sunt aleşi de către frații care au o vechime de mai mult de şase ani de la tundere. Egumenul este ales pe viață, dar poate fi destituit de către *Gherondíe* şi frații cu drept de vot.

Schitul este o instituție monahală aflată pe teritoriul unei mânăstiri. Schitul poate fi înființat de către mănăstire, cu acordul Sfintei Chinotite a Sfântului Munte şi cu confirmarea Patriarhiei Ecumenice. Schiturile sunt de sine stătătoare, dar depind de mânăstirea suverană, pe al cărei teritoriu se află. Mânăstirea este aceea care confirmă canonul ce guvernează viața internă a monahilor schitului. În actul de înființare se prevede, de asemenea, dacă schitul este idioritmic sau chinovial, precum şi numărul maxim de monahi ai schitului. Schiturile idioritmice sunt constituite din mai multe clădiri (*colibe*) aflate în jurul unei biserici numite *Kyriakón* (biserica centrală a Mânăstirii numindu-se *Katholikón*), în apropierea cărei se găseşte locuința întâistătătorului schitului (*díkaios*). Fiecare *colibă* este locuită de 3 monahi: bătrânul cu doi ucenici. În schiturile chinoviale, *díkaios*-ul este ales pe viață, iar alegerea lui trebuie confirmată de către Mănăstire.

Chilia se găseşte pe teritoriul unei mânăstiri, de care şi aparține, fiind constituită dintr-un singur corp de clădire, ce include un paraclis, şi este cedată la trei călugări (un bătrân, un prim şi un al doilea ucenic) printr-un acord scris dat de Mănăstire; în cazul morții bătrânului, cel dintâi dintre ucenici preia automat conducerea. Fiecare schimbare în ierarhie este urmată de o reînnoire a acordului scris. Dacă nu există ucenici, chilia revine în administrarea Mânăstirii.

Coliba este o construcție izolată, ce poate fi dată către trei monahi (un bătrân cu doi ucenici) sau unui singur monah.

Káthisma este o colibă mică, în care stă un singur monah.

Isihastírio (sihăstria) este o *káthismă* aflată foarte departe de Mănăstire sau de schit; de obicei, se găseşte într-un loc cu totul pustiu şi izolat. În *isihastirii* locuiesc cei care aleg cea mai aspră formă de viață monastică.

Tipicul Sfântului Athanasie

Statul monastic athonit şi administrarea instituţiilor monastice se bazează pe canoanele Bisericii stabilite de Sfântul Vasile cel Mare şi Sfântul Grigorie de Nazianz, cei care au consacrat (prin opera lor, *Regulile mari*) rânduielile monahale ortodoxe. Cu toate acestea, rânduielile interne ale mânăstirilor sunt stabilite de ctitorii acestora.

Atunci când a fost întemeiată Sfânta Mănăstire Marea Lavră, ctitorul ei a alcătuit şi un canon al mânăstirii, cunoscut drept *Tipicul Cuviosului nostru Părinte, de Dumnezeu purtător, Athanasie Athonitul.* Acest tipic era valabil doar pentru Marea Lavră. În 972, mânăstirile athonite au făcut apel la Împăratul Ioan Tzimiskís, iar acesta l-a trimis pe preaînvăţatul Efthimie, monah studit (de la Mânăstirea Stoúdion) cu multă experienţă, care, în colaborare cu egumenii şi monahii athoniţi, a alcătuit cel dintâi *Typikón* al Sfântului Munte, cuprinzând 28 de capitole. Acesta a fost semnat de 58 de egumeni şi călugări, rămânând cunoscut în istorie sub numele de *Trágos* (ţap), pentru că a fost scris pe un pergament din piele de capră.

În 1046, în vremea împăratului Constantin Monomahul, a fost scris un nou *Typikón*, deoarece numărul monahilor crescuse semnificativ, iar necesităţile erau altele. În 1393, în vremea împăratului Manuil Paleologul, a fost alcătuit un nou tipic numit *Convenţia şi regulile Sfântului Munte.*

Actuala situaţie administrativă a Sfântului Munte

În luna mai a anului 1924, la Karyés, a avut loc o Sinaxă extraordinară, în urma căreia a fost alcătuită *Carta Constitutivă a Sfântului Munte*, cuprinzând 188 de articole, *Cartă* care a fost inclusă şi face parte din Constituţia Republicii Elene. Conform Cartei, întreaga suprafaţă a peninsulei athonite este împărţită între cele 20 de mânăstiri, şi este considerată inalienabilă. Administrarea este exercitată de reprezentanţii celor 20 de mânăstiri, ei constituind Sfânta Sinaxă a Chinotitei. Nu este permisă nici o schimbare în ce priveşte situaţia administrativă, numărul mânăstirilor sau ordinea lor ierarhică, nici vreo intervenţie în relaţia de dependenţă a diverselor instituţii faţă de mânăstirile suverane. Sunt interzise instalarea în Munte a schismaticilor, eterodocşilor, precum şi violarea avatonului (regula care prevede interzicerea accesului femeilor).

Jurisdicţia legislativă este exercitată de cei 20 de reprezentanţi întruniţi în Sinaxă extraordinară, aceasta stabilind rânduielile canonice, care nu trebuie să fie, însă, contrare *Cartei Sfântului Munte.* Sinaxa extraordinară se întruneşte de două ori pe an, la Karyés,



Bucătăria chiliei Molyvdoklisiá

fiind aleasă pe o perioadă de doi ani. Pentru apărarea intereselor mânăstirilor, există Sfânta Epistasie, un corp executiv compus din cinci membri aleşi, câte unul pentru fiecare din cele cinci categorii de mânăstiri, cel dintâi dintre ei fiind numit *Prótos*. *Protáton* (Biserica *Prótosului*) se găseşte în jurisdicţia sa directă, aici aflându-se icoana Maicii Domnului *Áxion Estí*.

Sfânta Epistasie exercită, în Sfântul Munte, controlul suprem în ce priveşte problemele de ordin poliţienesc şi economic precum şi pe cele de interes public general, având sub supraveghere şi trezoreria comună.

Statul grec este reprezentat de Guvernatorul civil al Sfântului Munte, care poartă grad de prefect şi este ataşat al Ministerului de Externe. Îndatoririle lui sunt menţinerea ordinii şi siguranţei publice, supravegherea forţelor poliţieneşti detaşate în Sfântul Munte, precum şi a celorlalţi angajaţi civili.

Cele douăzeci de Mânăstiri ale Sfântului Munte

În această casă a lui Dumnezeu şi poartă a Cerului, separată de restul Peninsulei Hakidikí printr-o graniţă imaginară, găsindu-se în sud-estul linei de demarcaţie dintre Golful Ierissós (din dreptul ruinelor vechii închisori turceşti) şi promontoriul Prosfóri, lângă Frangókastro, cele douăzeci de Mânăstiri ale Muntelui sunt împărţite în cinci grupe, a câte patru mânăstiri fiecare, după cum urmează. Grupa I: Marea Lavră, Dochiaríu, Xenófon şi Esfigmenu; grupa a II-a: Vatopedi, Cutlumuş, Karakállu şi Stavronikita; grupa a III-a: Ivíron, Pantokrátor, Filothéu şi Simonópetra; grupa a IV-a: Hilandar, Xiropotámu, Ághios Pávlos şi Grigoríu; grupa a V-a: Dionysíu, Zografu, Panteleímonos şi Konstamonítu.

Cea dintâi mănăstire, în ordinea importanţei, este Marea Lavră, ctitorită de Sfântul Atanasie Athonitul în anul 961, în vremea Împăratului Nichifor Fokás, care, într-un hrisov din anul 965, o numeşte „noua lavră a domniei mele". Schiturile de pe domeniul ei sunt Sfânta Ana, Kavsokalývia şi Cinstitul Înaintemergător (Schitul românesc), dar are şi alte aşezări subordonate, precum Sfânta Káthismă a Sfântului Eustatie (Mylopótamos), ctitorită de Sfântul Atanasie Athonitul.

A doua mănăstire este Sfânta Mare Mănăstire Vatopédi (având hramul Buneivestiri), înfiinţată la scurtă vreme după Marea Lavră, la recomandarea Sfântului Atanasie Athonitul, fiind ctitoria a trei tineri bogaţi din Adrianopole: Atanasie, Nicolae şi Antonie. Mănăstirea are două schituri, al Sfântului Dimitrie şi al Sfântului Andrei (cunoscut şi cu numele de Serai). Această mănăstire s-a aflat sub patronajul Împăratului Constantin Paleologul, după cum menţionează un hrisov al acestuia (din anul 6800 de la facerea lumii).

A treia mănăstire ca importanță este Ivíron, ctitorită la puțină vreme după Marea Lavră, de către nobilul georgian Ioan Torníkios, împreună cu fiul şi un nepot al său, având hramul Adormirii Maicii Domnului. Într-un paraclis aproape de poarta mânăstirii se găseşte icoana Maicii Domnului Portaítissa (Portărița). De această mănăstire depinde schitul Cinstitului Înaintemergător.

Mânăstirea Hilandar prăznuieşte Intrarea Maicii Domnului în Biserică, fiind ctitorită de voievodul sârb Ştefan Nemania în 1197; ulterior, voievodul a abdicat de bunăvoie şi s-a retras în această mănăstire ca simplu monah, luând numele de Simeon. Fiul său, Sfântul Sava, a devenit monah tot în această mănăstire, ajungând, în vremea Împăratului Teodor Laskáris, arhiepiscop al Serbiei.

Mânăstirea Dionysíu a fost întemeiată de Sfântul Dionisie în 1380, banii necesari construirii fiind dăruiți de Împăratul de Trapezunt, Alexie Comnenul. Mânăstirea Cutlumuş a fost ctitorită la sfârşitul secolului al XI-lea sau începutul celui de-al XII-lea, în vremea lui Alexie Comnenul, Împărat al Constantinopolului, luând numele de la un nobil arab, Koutloumoús (după alții, acesta ar fi fost fiul unui nobil selgiucid, dar creştin ortodox). De ea depinde schitul Sfântului Pantelimon, mânăstirea având hramul Schimbării la Față a Mântuitorului. Acelaşi hram îl are şi Mânăstirea Pantokrátor, ctitorită la 1363 de căpetenia militară (*stratopedárhis*) Alexie Comnenul.

Mânăstirea Xiropotámu prăznuieşte pe Sfinții Patruzeci de Mucenici şi este mai veche chiar şi decât Marea Lavră, fiind ctitoria Sfântului Pavel Xiropotaminoú, fiul Împăratului Mihail Rangabé. În 1280, în vremea Împăratului Mihail Paleologul, a fost ctitorită Mânăstirea Zográfu, având hramul Sfântului Mare Mucenic Gheorghe. Mânăstirea Dochiaríu are hramul Sfinților Arhangheli Mihail şi Gavriil, fiind ctitorită în veacul al X-lea de Împăratul Nichifor Fokás, prin intermediul lui Eftimie, zis şi Bizantinul. Mânăstirea Karakállu are hramul Sfinților Apostoli Petru şi Pavel, fiind ctitorită, probabil, de Împăratul Romanós Diogenes, între anii 1068-1070. Mănăstirea Filothéu are hramul Buneivestiri, fiind ctitorită la sfârşitul secolului al X-lea.

Mănăstirea Simonópetra a fost construită în timpul vieții Sfântului Simon, în veacul al XIII-lea, având hramul Naşterii Mântuitorului. Mânăstirea Sfântul Pavel, având hramul Aducerii la Templu a Domnului, a fost ctitorită de Sfântul Pavel, fiul împăratului Mihail Rangabé, cel care a ctitorit şi Mânăstirea Xiropotámu. De ea depind Schitul Sfântului Dimitrie şi Néa Skíti. Mânăstirea Stavronikíta a fost, probabil, alcătuită prin unirea a două chilii, a Cinstitei Cruci şi a Marelui Mucenic Nichita. Mânăstirea Xenófon are hramul Sfântului Gheorghe, fiind ctitorită, în vremea Împăratului Nichifor Botaniátis, de către căpetenia militară Ştefan. De ea depinde Schitul Bunavestire.

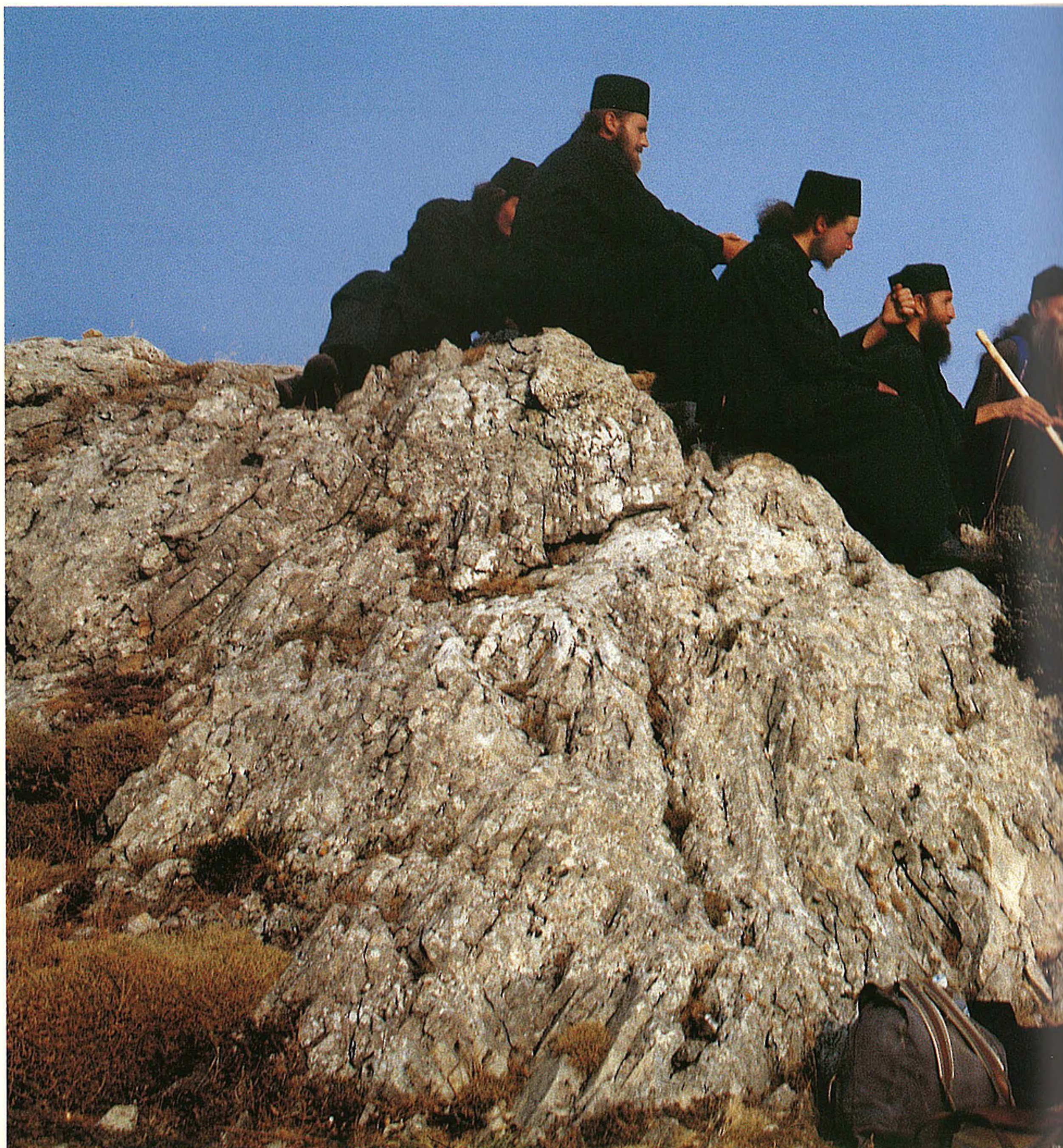




Turle. Mânăstirea Marea Lavră

Mânăstirea Grigoríu poartă hramul Sfântului Nicolae, fiind întemeiată la mijlocul secolului al XIV-lea. Mânăstirea Esfigménu are hramul Înălțării Domnului, fiind ctitorită la începutul secolului al XI-lea. Mânăstirea Sfântului Pantelimon, cunoscută şi sub numele de Russikón, există din veacul al XII-lea, având hramul Sfântului Pantelimon. Mânăstirea Konstamonítu este tot din secolul al XI-lea, având hramul Sfântului Arhidiacon Ştefan, Întâiul Mucenic.

SFÂRŞIT ŞI LUI DUMNEZEU SLAVĂ!





Monahi admirând priveliştea de pe vârful Athosului

INDEX DE REȚETE



MOLUȘTE ȘI CRUSTACEE

Și vinul veselește inima omului; ca să veselească fața cu untdelemn și pâinea inima omului o întărește.

Ps. 103, 16



O SUTĂ DOUĂZECI ȘI ȘASE DE REȚETE CONȚINÂND TOATE SECRETELE UNEI DIETE DĂTĂTOARE DE ÎNDELUNGATĂ VIAȚĂ, PE CARE MONAHII SFÂNTULUI MUNTE LE FOLOSESC DE VEACURI, SUNT DEZVĂLUITE PENTRU PRIMA OARĂ DE CĂTRE BĂTRÂNUL EPIFANIE DE LA MYLOPOTAMOS

Îmi place să gătesc nu pentru că aș vrea să mulțumesc oamenii sau să fiu lăudat, ci pentru că-i iubesc pe oamenii pentru care gătesc. Sper ca această carte pe care o aveți în mână, în afară de ajutorul oferit de rețete, să vă ajute să vă apropiați și mai mult de cei pe care îi iubiți și cărora le gătiți. Deschideți-vă casele, chemați-vă prietenii, gătiți împreună, așezați masa, beți vin și prăznuiți…

Părintele Epifanie Milopotamitul